د پوهنې وزارت

د ژوند مهارتونه

دويم ټولگی

Ketabton.com

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هـ. ل.

د ژوند مهارتونه
دويم ټولگی

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پوهنې وزارت

د ژوند مهارتونه

دویم ټولګی

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هـ.ش.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کتاب ځانګړتیاوې

مضمون: د ژوند مهارتونه

مؤلفین: د ژوند د مهارتونو د درسي کتابونو مؤلفین

اډیټ کوونکي: د پښتو ژبې د اډیټ دیپارتمنت غړي

ټولګی: دویم

د متن ژبه: پښتو

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

خپرووونکی: د پوهنې وزارت د اړیکو او عامه پوهاوي ریاست

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هجري شمسي

د چاپ ځای: کابل

چاپخونه: بهیر مطبعه

برېښنالیک پته: afg.curriculum@moe.gov.af

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

(c) ketabton.com: The Digital Library

ملي سرود

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پوهنې د وزیر پیغام

اقرأ باسم ربک

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

څرنګه چې ټولو ته ښکاره ده ۷۹۳۱ هجري لمریز کال د پوهنې د کال په نامه ونومول شو، له دې امله به د ګران هېواد ښوونیز نظام، د ژورو بدلونونو شاهد وي. ښوونکی، زده‌کوونکی، کتاب، ښوونځی، اداره او د والدینو شوراګانې د هېواد د پوهنیز نظام شپږګوني بنسټیز عناصر بلل کیږي، چې د هېواد د ښوونې او روزنې په پراختیا او پرمختیا کې مهم رول لري. په داسې مهم وخت کې د افغانستان د پوهنې وزارت د مشرتابه مقام، د هېواد په ښوونیز نظام کې د ودې او پراختیا په لور بنسټیزو بدلونونو ته ژمن دی.

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

پورتنیو موخو ته د رسېدو او د اغېزناک ښوونیز نظام د رامنځته کولو لپاره، د راتلونکي نسل د روزونکو په توګه، د هېواد له ټولو زړه سواندو ښوونکو، استادانو او مسلکي مدیرانو څخه په درناوي هیله کوم، چې د هېواد بچیانو ته دې د درسي کتابونو په تدریس، او د محتوا په لېږدولو کې، هیڅ ډول هڅه او هاند ونه سپموي، او د یوه فعال او په دیني، ملي او انتقادي تفکر سمبال نسل په روزنه کې، زیار او کوښښ وکړي. هره ورځ د ژمنې په نوي کولو او د مسؤولیت په درک سره، په دې نیت لوست پیل کړي، چې د نن ورځې ګران زده‌کوونکي به سبا د یوه پرمختللي افغانستان معماران، او د ټولنې متمدن او ګټور اوسېدونکي وي.

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

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

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

د پوهنې وزیر

دکتور محمد میرویس بلخي

(c) ketabton.com: The Digital Library

فهرست

شمیره	لړلیک	مخ
۱	په کور کې د ماشومانو رول	۱
۲	له کور څخه د باندې د ماشومانو رول	۳
۳	د کور د وسایلو تنظیم او ساتنه	۵
٤	د کور د ستونزو حل	۷
٥	په کورکې د خطر مخنیوی	۹
٦	په کورنۍ کې مراسم	۱۱
۷	د ورځینو کارونو تنظیمول	۱۳
۸	ښه زده کوونکی	۱٥
۹	مرسته کول او مرسته غوښتل	۱۷
۱۰	د مسلمان صفتونه	۱۹
۱۱	د ناروغانو پوښتنه	۲۱
۱۲	د عامه ځونډو اداب	۲۳
۱۳	د مشرانو خبرو ته غوږ نیول	۲٥
۱٤	ترافیکي اشارې	۲۷
۱٥	سوله ییز ژوند	۲۹
۱٦	د اختلافونو حل	۳۱
۱۷	ښښنه غوښتل	۳۳
۱۸	په ټولنیزو کارونو کې برخه اخیستل	۳٥
۱۹	د مشرانو در ناوی	۳۷
۲۰	پر حیواناتو رحم کول	۳۹
۲۱	خیر رسول	٤۱
۲۲	له ناسمو کارونو لرې والی	٤۳
۲۳	قهر	٤٥
۲٤	دوستي	٤۷
۲٥	له نورو سره خوا خوږي	٤۹
۲٦	د چاپېریال خطرونه	٥۱
۲۷	د ماین، وسلو او ناچاوده توکو خطرونه	٥۳
۲۸	شخصي حفظ الصحه	٥٥

(c) ketabton.com: The Digital Library

سریزه

ګرانو ښوونکو!

د ژوند مهارتونه د ورځني عملي مهارتونو د ترلاسه کولو لپاره د اړينې پوهې په توګه. د ټولنيز پروګرامونو په برخه کې په لومړنۍ دوره (۱- ۳) ټولګيو کې تدريس کېږي. د لوستونو سرليک، موخې، انځورونه، او د کتاب متنونه د زده کوونکو لپاره د مفهومونو او معلوماتو په ورکولو سربېره، کولای شي د انګيزوي پوښتنې په طرح کولو سره، د نوي لوست په هکله د زده کوونکو مخکينۍ پوهه معلومه کړي چې په کومه کچه پوهېږي او په کومه کچه نوې پوهه د هغوی پرمخکينۍ پوهې ور زياته شي او کوم لازم مهارتونه بايد ترلاسه کړي.

د دويم ټولګي د ژوند د مهارتونو کتاب د فعالې زده کړې په ميتود تأليف شوی دی. د کتاب عمومي موخې د ټولنې د اړينو اړتياوو په نظر کې نيولو سره تعيين شوي دي. هيله لرو ذکر شوی کتاب د زده کوونکو په سلوک کې مثبت بدلون رامنځته کړي چې سالم او انساني ژوند سره علاقمند شي.

دا کتاب (۲۸) لوستونه لري او د هر لوست يې سرليک، موخې، پوښتنې، ډله ييز او انفرادي فعاليتونه، انځورونه، د لوبو کول، کيسې ويل او ځينې نور فعاليتونه لري.

هيله لرو چې ګران ښوونکي و کولای شي زده کوونکو ته د يوه ښه ښوونيز چاپېريال په برابرولو سره، تدريس اغېزمن او په زړه پورې کړي او وکولای شي د تدريس په پروسه کې له هغو مېتودونوڅخه چې په زړه پورې وي، ګټه واخلي چې په پای کې د لوست موخه، پوهه، مهارتونه او سالم ذهنيتونه ترلاسه شي او زده کوونکو ته ولېږدول شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په کور کې د ماشومانو رول

موخه: زده کوونکي به په کور کې خپل رول باندې پوه شي او هغه به په ښه توګه سرته ورسوي.

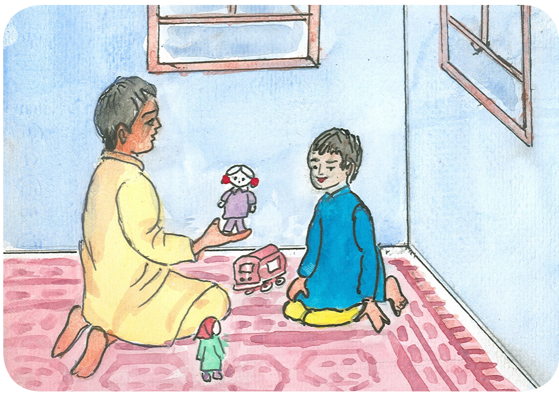
وواياست

- کله مو په کور کې د خپل رول په اړه فکر کړی؟
- ستاسو په نظر ولې د کور په کارونو کې ونډه واخلو؟

وګورئ او وواياست

له بابا سره مې د نیالګیو په کښېنولو کې مرسته کوم.

په درناوي او سلام اچولو سره د لویانو قدر کوم.



تل د خپلې کوچنۍ خور او کوچني ورور ساتنه کوم.

د اوبو په راوړلو سره خپله مور خوشالوم.

واورئ او وواياست

- اوبه راوړل، سودا راوړل، پاکول، دسترخوان برابرول او د لاس مینځلو لپاره اوبه تیارول هغه کارونه دي چې باید ترسره کړل شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تمثیل وکړئ

✳ پـه څلـور کسیزو ډلـو کـې د ښـو زده کوونکـو رول تمثیـل کـړئ چـې خپـل مـور او پـلار تـه درنـاوی کـوي او پـه کارونـو کـې د مرسـتې کولـو پـه وسـیله، هغـوی خوشـحالوي.

وګورئ او اړیکه یې پیدا کړئ.

صمیمیت

مرسته کول

درناوی

ځواب ورکړئ

✳ په کور کې کوم ښه کارونه ترسره کوئ؟

✳ هغه کارونه چې په کور کې ترسره کوئ، ولې مهم دي؟

کورنۍ دنده

✳ هغـه کارونـه چـې یـو زده کوونکـی یـې پـه کـور کـې تـرسره کـوي، نـوم یـې واخلـئ او د کارونـو پـه تـرسره کولـو کـې لـه مـور او پـلار څخـه مرسـته وغواړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له کور څخه دباندې د ماشومانو رول

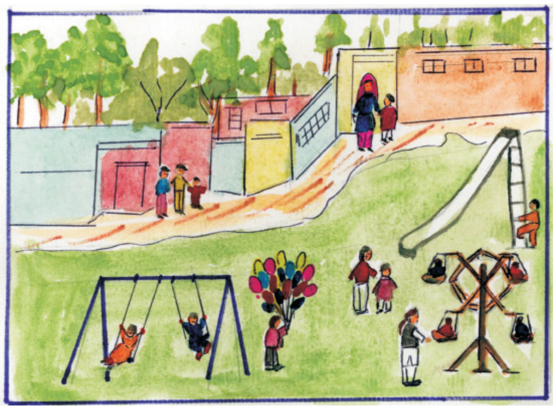
موخه: زده کوونکي به له کور څخه دباندې کارونو سره اشنا شي او دې ترسره کولو ځواک به یې پیداکړي.

وواياست

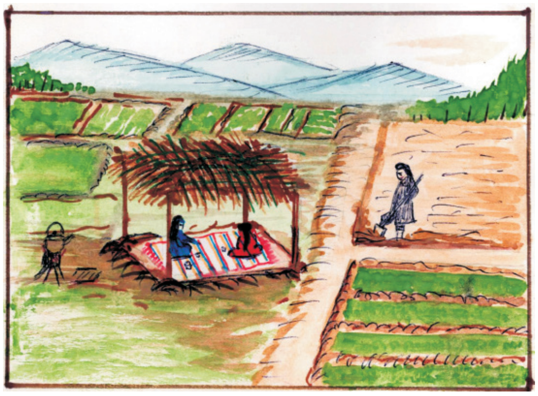
* تاسو فکر کړی چې له کور څخه دباندې څه رول لرئ؟
* ستاسو په نظر له کور څخه دباندې کارونه کوم دي؟

وګورئ او وواياست

په دوکان کې له پلار سره مرسته کوم.



د تفریح کولو شیان نه ویجاړوم.



پلار ته چای تیاروم.

پسونه پیایم.

واورئ او وواياست

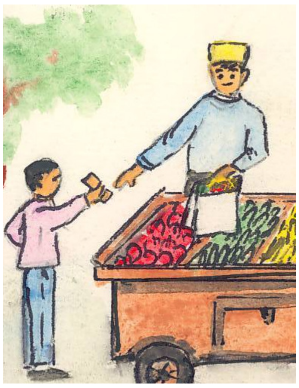
* جومات او ښوونځي ته تګ، د اړتیا وړ شیان اخیستل، له نورو سره ښه چلند، له ګاونډیانو سره مرسته او د چاپیریال ساتنه هغه کارونه دي چې موږ یې دباندې ترسره کوو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کیسه وکړئ

✳ په وار سره ووایاست چې پرون مو له کور څخه دباندې کوم ښه کارونه ترسره کړي دي او د خپل کار له سر ته رسولو سره، د څه شي احساس کوئ؟

وګورئ او اړیکه یې پیدا کړئ.



ځواب ورکړئ

✳ له کور څخه دباندې نظافت او ټولنیز اداب څه ډول مراعاتوئ؟

کورنۍ دنده

✳ کوم ښه کارونه باید له کورڅخه بهر ترسره شي، نومونه یې واخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دریم لوست

د کور د وسایلو تنظیم او ساتنه

موخه: زده کوونکي به په کور کې د شیانو ټاکل شوي ځایونه وپېژني او هغه به سمبال کړي.

وواياست

* ستاسو په نظر که خپل کالي او د ښوونځي توکي په خپل ځای کې کښېنږدو، د څه شي سبب کيږي؟
* که د کور توکي په ټاکلي ځای کې کښېنږدو، څه به وشي؟

وګورئ او وواياست

منظم پخلنځی

با نظمه کوټه

کالي مې په الماری کې ږدم.

بوټونه مې په خپل ځای ږدم.

واورئ او وواياست

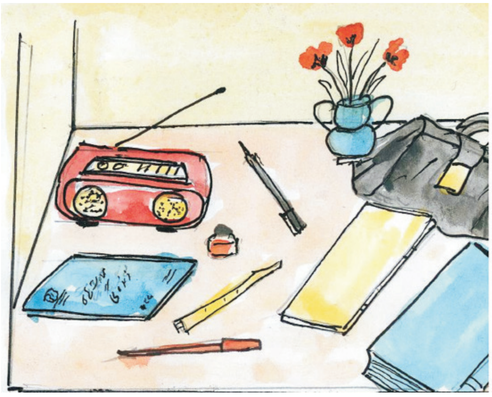
* که کالي او د ښوونځي او کور توکي په خپل ځای کېښودل شي، د سرګردانۍ مخنيوی کيږي.

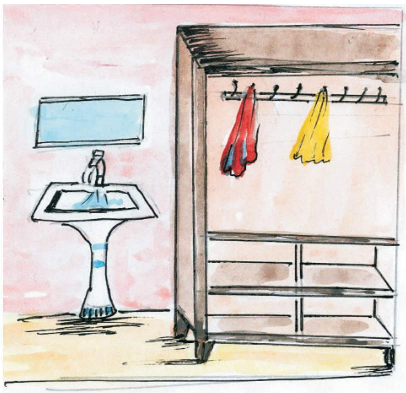
(c) ketabton.com: The Digital Library

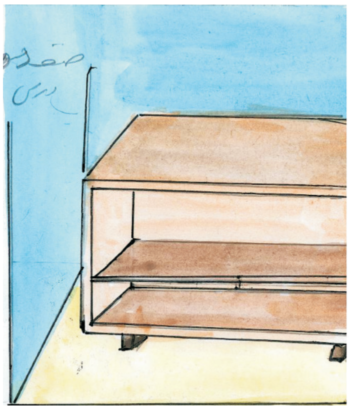
کیسه وکړئ

- د کور د نظم او پاکوالي په هکله خپله یوه خاطره د کیسې په توگه وکړئ.
- د کور د بې نظمۍ په هکله خپله یوه خاطره ووایئ.

وگورئ او ووایاست چې په څه ډول توکي تنظیم کړو؟







ځواب ورکړئ

- د کور توکي په څه ډول سمبال او ساتل کیږي؟
- ولې د کور د توکو سمبالول او ساتنه اړینه ده؟

کورنۍ دنده

- د کور د توکو د سمبالولو د اهمیت په هکله له مور او پلار سره خبرې وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کور د ستونزو حل

موخه: زده کوونکي بايد پوه شي چې د کورنۍ هره ستونزه د حل څو لارې لري او په هغو کې ډېره ښه لاره وټاکلی شي.

وواياست

* په کور کې کله له کومې ستونزې سره مخامخ شوي یاست؟
* په کور کې د ستونزې د حل لپاره له چا سره مشوره کوئ؟

وګورئ او وواياست

په کور کې د دوړو او لوګيو ستونزه

مور د ستونزو د حل لپاره مشوره کوو

مور مې د کور د چارو په وېشلو سره ستونزه حل کړه

رښتيا ويل د يوې ستونزې له حل کولو سره مرسته کوي

واورئ او وواياست

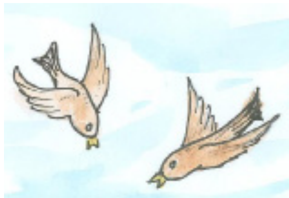
* د کور ستونزې او يا نورې ستونزې په فکر کولو، صبر او حوصله، له مشرانو سره په مشوره او په عمل کولو حل کيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کیسه وکړئ

✳ کله چې له کومې ستونزې سره مخامخ شوي یئ، په څه ډول مو حل کړې ده؟ او له چا څخه مو مشوره اخیستې ده؟ کیسه یې وکړئ؟

وګورئ او اړیکه یې پیدا کړئ



ځواب ورکړئ

✳ مشوره کول او رښتیا ویل، د یوې ستونزې په حل کولو کې ولې مهم دي؟

کورنی دنده

✳ د یوې ستونزې د حل په هکله مو چې څه زده کړي دي، خپلو ملګرو ته یې تشریح کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په کور کې د خطر مخنيوی

موخه: زده کوونکي به په کور کې د خطر د مخنيوي په لاروچارو پوه شي او ځان به ترې وساتي.

ووایاست

- ستاسو په نظر، کوم شيان په کور کې د خطر لامل کېږي؟
- ويلاى شئ چې څنګه خپل ځان له خطرناکو شيانو څخه ساتلی شو؟

وګورئ او ووایاست

درملو ته د ماشومانو لاسرسی خطر لري.

د برېښنا له مزو سره لوبې د خطر لامل کېږي.

پر بام لوبې کول خطر لري.

په برېښنايي توکو کې لاس وهل خطر لري.

واورئ او ووایاست

- د ګاز ډبې او ګوګړو سره بې احتياطي، لـه چړې، بيـاتي، سـتن، تېره څوکـو توکـو، برېښـنايي توکـو او داسـې نـور څخـه ناسـمه ګټـه اخېسـتنه د خطر لامـل کېږي.

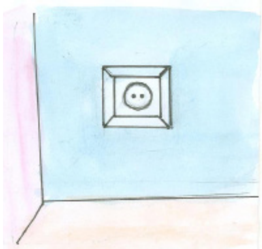
(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

✳ هره ډله دې په خپلو منځونو کې په مشورې سره په کور کې د پنځو خطرناکو شیانو نومونه واخلي. بیا دې د هغو د سمو کارولو طریقه بیان کړئ.

وګورئ او وواياست

✳ څه وخت لاندې توکي خطر جوړوي؟



ځواب ورکړئ

✳ له برښنايي توکو، ګوګړو او تېره شیانو سره ناپامي او لوبې کول ولې خطر لري؟

✳ له خطرناکو شیانو سره د لوبو کولو څخه ځان ساتل ولې مهم دي؟

کورنۍ دنده

✳ د څو خطرناکو شیانو نومونه واخلئ چې په کور کې د خطر لامل کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په کورنۍ کې مراسم

موخه: زده کوونکي به د کورنۍ له محفلونو او مراسمو سره اشنا شي او اداب او نزاکتونه به يې مراعات کړای شي.

ووایاست

- کله مو په کوم محفل کې ګډون کړی دی؟
- په مراسمو کې باید کوم اداب مراعات شي؟

وګورئ او ووایاست

په کورنیو محفلونو کې مشران نه ازاروو.

په اختر کې ټول یوځای خواړه خورو او دعا کوو.

واورئ او ووایاست

- د بې ځایه شوخۍ او خبرو مخنیوی، ښېرې نه کول، لوړ نه غږېدل، سم خوراک کول او د خوراکي توکو د پاتې شونو نه خپرول، د کورنۍ په ادبونو کې حسابیږي چې باید پام ورته وشي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

* زده کوونکي دې په ډله ییزه توګه د کورنۍ د ادابو په هکله له یو بل سره خبرې وکړي او له نورو ډلو سره دې خپل نظریات شریک کړي.

پرتله یې کړئ

* په کوم انځور کې د ادابو مراعات ښودل شوی دی؟

ځواب ورکړئ

* په کورني محفلونو او غونډو کې باید کوم اداب مراعات شي؟

کورنۍ دنده

* د کورنۍ غونډو د آدابو د مراعاتولو د اهمیت په هکله له مور او پلار سره بحث وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اووم لوست

د ورځنيو کارونو تنظيمول

موخه: زده کوونکي به د ورځنيو کارونو د سمبالولو په اهميت پوه او ورسره عادت شي.

ووایاست

* ستاسو په نظر کوم کارونه ورځني کارونه شمېرل کېږي؟
* د ورځنيو کارونو د سرته رسولو لپاره مو وخت ټاکلی دی؟

وګورئ او ووایاست

د خوب د بسترې جوړول له ورځنيو کارونو څخه دي.

د لوست ويلو او کورنۍ دندې سرته رسولو لپاره مو وخت ټاکلی دی.

د خوړو په برابرولو کې له مور سره مرسته.

په مناسب وخت کې لوبې کوو.

واورئ او ووایاست

* د کار د کولو لپاره د مهالويش لرل، لکه: په وخت له خوبه پاڅېدل، اودس کول، لمونځ کول، چای څښل، ښوونځي ته تلل، ورزش او لوبې کول، له مور او پلار سره مرسته کول، د کورنۍ دندې سرته رسول او داسې نور د ورځنيو کارونو د تنظيم لامل کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

✳ پـه ډلـو کـې د ورځنيـو کارونـو پـه هکلـه بحـث وکـړئ او وواياسـ چـې پـه يـوه شـپه او ورځ کـې کـوم کارونـه پـه کـوم وخـت کـې تـرسره کوئ؟

وګورئ او اړيکه يې پيدا کړئ.

په کور کې	په ښوونځي کې	له کوره دباندې
سودا راوړل	استراحت کول	د کورنۍ دندې ليکل
له ټولګيوالو سره‌مرسته	د خوب د بسترې سمبالول	ښوونځي ته د تګ تياري
د ټولګيوالو ليدل	له مور سره مرسته	لوبې کول
شخصي پاکوالي	د ټولګي په پاکۍ کې برخه اخيستل	د مجلې لوستل

ځواب ورکړئ

✳ که ورځني کارونه په ټاکلي وخت ترسره نه شي، څه به پېښ شي؟

✳ تاسو په څه ډول خپل ورځني کارونه سمبالوئ؟

کورنۍ دنده

✳ د ورځنيو کارونو د سرته رسولو لپاره يو مهالويش جوړ کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اتم لوست

ښه زده کوونکی

موخه: زده کوونکي به د يوه ښه زده کوونکي صفتونه وپېژني او عمل به پرې وکړي.

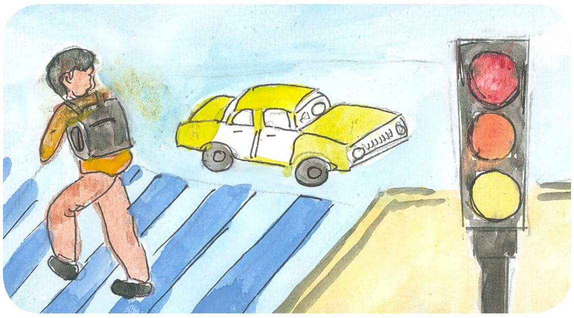
وواياست

- ستاسو په نظر يو ښه زده کوونکی کوم صفتونه لري؟
- ولې غواړئ يو ښه زده کوونکی شئ؟

وګورئ او وواياست

کتابونو ته پوښ ورکوم.

ښه زده کوونکي په خپلو کې صميمانه لوبې کوي.



ښه زده کوونکی په پلي لارې تګ کوي.

له مور څخه مرسته غواړي.

واورئ او وواياست

- ښه زده کوونکی د مور او پلار، ښوونکو او مشرانو درناوی کوي، چا ته کنځل نه کوي، خبرې په ځير اوري، دروغ نه وايي، کوښښ کوي چې خپلو لوستونو ته پام وکړي او خپله کورنۍ دنده په تاکلي وخت ترسره کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

✳ پـه ډلـو کـې د ښـه زده کوونکـي پـه هکلـه بحـث وکـړئ او خپـل نظـر وړاندې کړئ.

وګورئ او د ښه زده کوونکي دندې څرګندې کړئ

ځواب ورکړئ

✳ ښه زده کوونکی کوم صفتونه لري؟

کورنی دنده

✳ د یـوه ښـه زده کوونکـي ښـو صفتونـه مـور او پـلار تـه وواياسـت او پـه اړه يـې د هغـوی نظـر وغـواړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نهم لوست

مرسته کول او مرسته غوښتل

موخه: زده کوونکي به د مرستې کولو او مرستې غوښتلو وخت او طريقې وپېژني.

وواياست

- تاسو کله له چا سره مرسته کړې ده؟
- کله مو له چا مرسته غوښتې ده؟

وګورئ او وواياست

له ورور سره په لوست کې مرسته کوم.

له ګاونډيانو سره په مرسته کولو خوشحاله يم.

د خپلې سودا د راټولولو لپاره د لارويانو څخه مرسته غواړم.

د لوست د ښه پوهېدو لپاره له ښوونکي څخه مرسته غوښتل.

واورئ او وواياست

- له ناروغ سره مرسته کول، تږي ته اوبه ورکول، ړوند له سرک څخه تېرول، مصيبت ځپلو سره خواخوږي، دا ټول له نورو سره د مرستې کولو بېلګې دي او د اړتيا په وخت کې موږ هم بايد له نورو څخه مرسته وغواړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې په مناسب وخت کې د مرستې کولو او مرستې غوښتلو په هکله بحث وکړئ او بیا خپل نظر له نورو سره شریک کړئ.

وګورئ او اړیکه یې پیدا کړئ.

مرسته کول	مرسته غوښتل

ځواب ورکړئ

* څه وخت له نورو سره مرسته کوئ؟
* څه وخت له نورو څخه مرسته غواړئ؟

کورنۍ دنده

* له زده کوونکو څخه وغواړئ چې ووايي، په څه ډول له نورو سره مرسته کوي او څه وخت له نورو څخه مرسته غواړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مسلمان صفتونه

موخه: زده کوونکي به د یوه ښه مسلمان صفتونه وپېژني او عملي به یې کړي.

ووایاست

- ستاسو په نظر د یوه ښه مسلمان صفتونه کوم دي؟
- کوښښ مو کړی چې یو رښتینی مسلمان واوسئ؟

وګورئ او ووایاست

د یوه ښه مسلمان په توګه لمونځ کوم.

زیان رسول د یوه مسلمان کار نه دی.

مسلمانان خپلې ستونزې په مشورې سره حل کوي.

واورئ او ووایاست

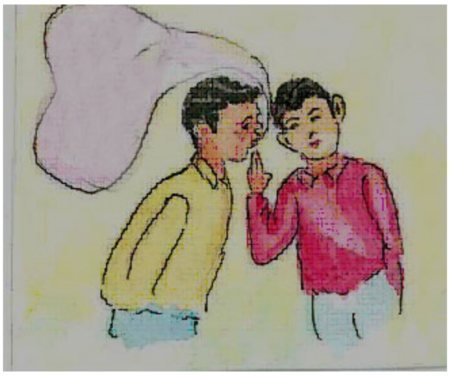
لمونځ کول، خواخوږي او مهرباني، رښتیا ویل، خیانت او غلا نه کول، چاته آزار نه کول، څوک نه ځورول، ښه نیت لرل، غیبت نه کول، درناوی کول، کینه نه کول، جنګ او دعوه نه کول، له زوره کار نه اخېستل، دا ټول د یوه مسلمان صفتونه دي چې د الله تعالی د رضا لامل کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

✷ زده کوونکي دې په ډلو کې د يوه ښه مسلمان څو صفتونه لست کړي، په وار سره يې دې ولولي او له نورو ډلو سره دې خپل نظر شريک کړي.

د ښه مسلمان صفتونه په دې رسمونو کې څرګند کړئ



ځواب ورکړئ

✷ څه ډول يو ښه مسلمان کېدای شو؟

✷ څنګه خدای تعالی له موږ څخه راضي کېږي؟

کورنۍ دنده

✷ د يوه ښه مسلمان د ځانګړتياوو په هکله له مور او پلار سره خبرې وکړئ او وواياست چې په څه ډول دغه صفتونه خپلولی شئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ناروغانو پوښتنه

موخه: زده کوونکي به د ناروغ د پوښتنې کولو په اهمیت او آدابو وپوهېږي او ترسره به يې کړي.

وواياست

- کله ناروغه شوي ياست؟
- د ناروغه کېدو په وخت کې له نورو څه تمه لرئ؟
- کله د کوم ناروغ پوښتنې ته تللي ياست؟

وګورئ او وواياست

د ناروغ پوښتنه ښه کار دی.

له ناروغ ملګري سره څنګه مرسته وکړو؟

مه ژاړه! مور ناروغه ده. آزارېږي.

واورئ او وواياست

- د ناروغ پوښتنه يوه اسلامي او انساني دنده ده. ناروغ کس خواخوږۍ او مرستې ته اړتيا لري. موږ بايد د ناروغ د نا آرامۍ سبب نه شو.

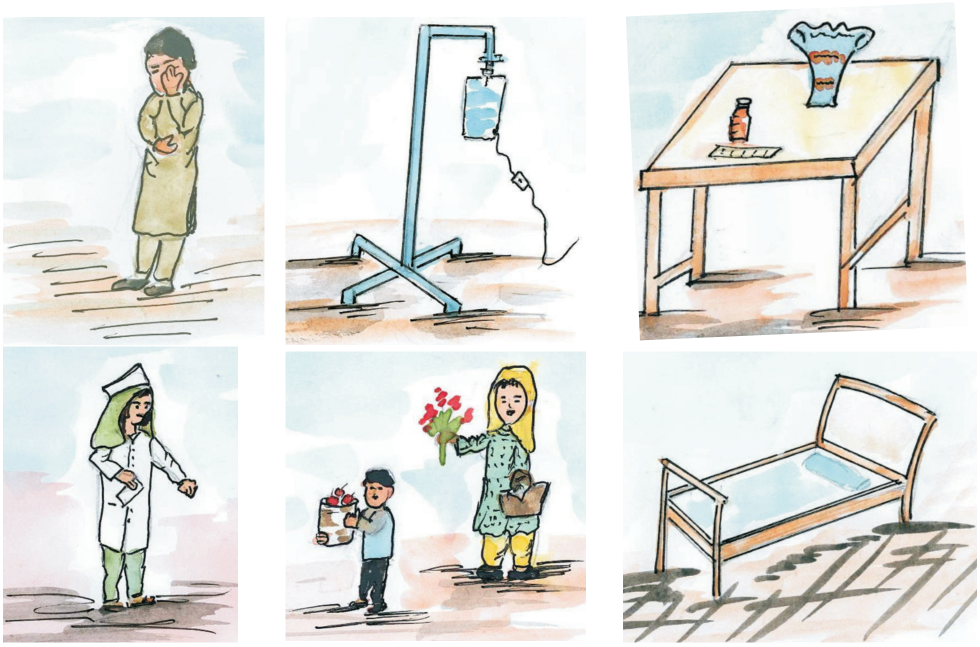
(c) ketabton.com: The Digital Library

تمثیل وکړئ

✳ د ټولګـي مخـې تـه دې درې کسـه پـه خپلـه خوښـه راشي. یـو دې د یوه نـاروغ کـس او دوه نـور دې د پوښـتنې کوونکـو کسـانو رول چـې د نـاروغ پوښـتنې تـه راغلي، ولوبـوي.

وګورئ او ووایاست

✳ ستاسو په نظر لاندې انځورونه کوم مفهومونه بیانوي؟



ځواب ورکړئ

✳ ستاسـې پـه نظـر نـاروغ پـر ډاکتـر او درملـو سربېـره نور څـه شي تـه اړتیا لري؟

✳ تاسې له ناروغ سره څه مرسته کولی شئ؟

کورنی دنده

✳ خپل ملګری پوه کړئ چې ناروغ کس له تاسو څه تمه لري؟ .

(c) ketabton.com: The Digital Library

د عامه غونډو اداب

موخه: زده کوونکي به په عامه غونډو کې د ګډون کولو پر ادابو وپوهېږي او عملي يې کړي.

وواياست

* په کورنيو غونډو کې کوم نزاکتونه مراعاتوئ؟
* ستاسو په نظر په عامه غونډو کې کوم اداب بايد مراعات شي؟

وګورئ او وواياست

د نورو خبرو ته په ځير غوږ نيسم.

موږ د مجلس اداب مراعاتوو.

د مشرانو په غونډه کې اداب مراعاتوو.

واورئ او وواياست

* په غونډو کې په لوړ غږ خبرې نه کول، د نورو خبرو ته غوږ نيول، په ځينو کارونو کې برخه اخيستل، د غونډې نظم نه خرابول او داسې نور، د عامه غونډو له ادابو څخه دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

✳ پـه شـپږ کسيزو ډلـو کـې د يـو بـل پـه مشـورې سره پـه عامـه غونـډو کـې د ګـډون کولـو د ښـو ادابـو نومونـه واخلـئ او وواياسـت چـې د دې آدابـو مراعاتـول ولـې مهـم دي؟.

وواياست او په کتابچو کې مو تر هر عنوان لاندې مناسب عبارتونه ترتيب کړئ

په مجلس کې بې نظمي	په مجلس کې نظم
په لوړ غږ غږېدل	جنګ او جګړه
خبرو ته غوږ نيول	چپ پاتې کېدل
پرته له اجازې خبرې کول	بې نوبته خبرې کول
هر څه غوښتل	هرشی بې ځايه غورځول
لوبې کول	په ځير خبرې کول
د پاکوالي نه مراعاتول	په ارامۍ د يوه شي غوښتل

ځواب ورکړئ

✳ څه شی د يوه محفل د بې نظمۍ سبب کېږي؟
✳ په يو مجلس کې د بې نظمۍ مخه څنګه نيولای شو؟

کورنۍ دنده

✳ پـه عامـو غونـډو کـې کـوم نزاکتونـه مراعاتـوئ؟ خپـل مـور او پـلار تـه وواياسـت.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مشرانو خبرو ته غوږ نیول

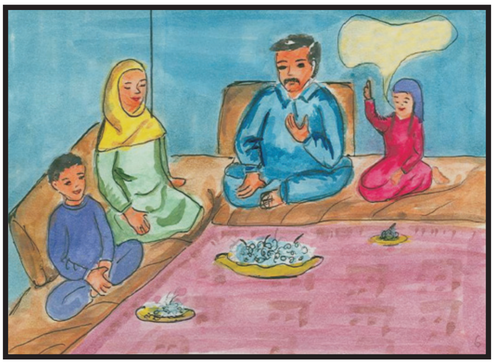
موخه: زده کوونکي به د مشرانو خبرو ته د غوږ نیولو په اهمیت پوه شي او د هغوی خبرو ته په ځیر غوږ ونیسي.

وواياست

- له تاسو سره کوم وخت مشرانو د کوم څه په هکله خبرې کړې دي؟
- د مشرانو د خبرو اورېدو په وخت کې کوم اداب مراعاتوئ؟

وګورئ او وواياست

د مشرانو خبرو ته غوږ نیسي.



د خبرو کولو اجازه غواړي.

د مور خبرو ته غوږ نه نیسي.

د مور خبره یې هېره کړې ده.

واورئ او وواياست

- کله چې یو څوک مور ته خبرې کوي، باید چې په ځیر سره ورته غوږ ونیسو. د لویانو خبرې پرې نه کړو او بې له اجازې خبرې ونه کړو، ځکه چې ښه اورېدل د ښه پوهېدلو لپاره په کار دي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

✸ په ډلو کې د مشرانو د خبرو اورېدلو پر اهمیت او د نه اورېدلو پر زیانونو یو له بل سره خپل نظر تبادله کړئ.

وګورئ او په اړه یې تبصره وکړئ

ځواب ورکړئ

✸ د مشرانو خبرو ته غوږ نیول ولې ضرور دي؟

✸ د مشرانو خبرو ته غوږ نیول او پرې عمل کول څه اهمیت لري؟

کورنۍ دنده

✸ د غوږ نه نیولو درې زیانونه او د غوږ نیولو درې ګټې په نښه کړئ او په هکله یې د کورنۍ له غړو سره بحث وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ترافيکي اشارې

موخه: زده کوونکي به په ترافيکي نښو او قاعدو پوه شي او عملي به يې کړي.

وواياست

* کله مو فکر کړی چې ترافيکي نښې او قاعدې د څه لپاره دي؟
* له کومو ترافيکي نښو سره بلد يئ؟

وګورئ او وواياست

ترافيکي نښې بايد وپېژنو او په پام کې يې ونيسو.

واورئ او وواياست

* په ترافيکي قاعدو نه پوهېدل، ستونزې او کله هم خطرناکې پېښې رامنځته کوي او ان تر دې چې د مرګ سبب ګرځي. د سرک پرمخ د پلي تګ لپاره بايد په ترافيکي نښو پوه شو چې له ترافيکي خطرونو څخه خوندي پاتې شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې هغه ترافيکي قاعدې او نښې چې پېژنئ، د کاغذ پرمخ وکاږئ او يو بل ته يې وروپېژنئ او بيا خپلې نظريې له نورو زده کوونکو سره شريکې کړئ.

وګورئ چې ترافيکي قاعدې مراعات شوې دي، که نه؟

ځواب ورکړئ

* څنګه کولای شو چې له ترافيکي پېښو څخه ځان وساتو؟
* له عمومي سرک څخه د تېرېدو په وخت کې کومې لارښوونې بايد په پام کې ونيسو؟

کورنۍ دنده

* د ترافيکي نښو رنګونه، نمونه او معنا ګانې يې خپلو دوستانو ته تشريح کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پنځلسم لوست

سوله ییز ژوند

موخه: زده کوونکي به د سوله ییز ژوند پر لارو چارو پوه شي او په ورځني ژوند کې به ورځخه ګټه واخلي.

ووایاست

* ستاسو په نظر په ژوند کې ولې سوله مهمه ده؟
* کله مو د سوله ییز ژوند لپاره کوښښ کړی دی؟ څه ډول؟

وګورئ او ووایاست

په سوله ییز ډول خرڅول او اخیستل.

د سوله ییزو خبرو له لارې د ستونزو حل.

په ورځنیو چارو کې بې حوصله ګي سوله ییزه فضا ګډوډوي.

واورئ او ووایاست

* دوستي، رښتینولي، مرسته، ښه کړه وړه، مشوره غوښتل، صبر او حوصله او ښه اخلاق سوله ییزې لارې دي چې باید ورسره عادت شو چې سوله ییز ژوند ولرو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

په ډلو کې سره خبرې وکړئ چې په څه ډول له خپل مرور شوي ورور سره روغه کوئ او سوله ییزه فضا رامنځ ته کوئ.

وګورئ او پرتله یې کړئ

ځواب ورکړئ

- څنګه کولای شئ چې خپل ژوند په ښه ډول تېر کړئ؟
- ښه او بد سلوک زموږ په ژوند باندې څه اغېزه لري؟

کورنۍ دنده

- د سوله ییز ژوند د اهمیت په هکله څه مو چې زده کړي دي، نورو ته یې بیان کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

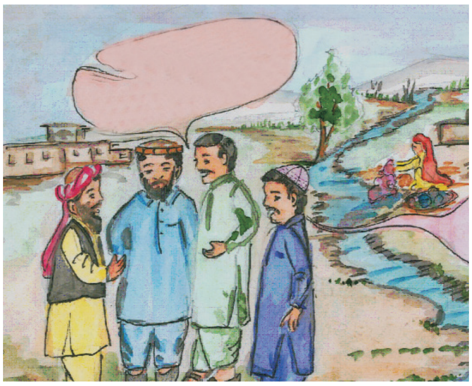
د اختلافونو حل

موخه: زده کوونکي به د اختلافاتو د حل لپاره د مشورې پر اهمیت پوه شي او په ورځني ژوند کې يې عملي کړای شي.

ووایاست

* کله مو له چا سره د نظر اختلاف پيداکړی دی؟
* ستاسې په نظر اختلافونه په څه ډول حل کېږي؟

وګورئ او ووایاست



د کلي د صحي اوبو په هکله مشوره.

د حل لاره زموږ د ټولو په ګټه ده.

ځينې اختلافونه د دعوې لامل ګرځي.

د مور په مشوره د اختلاف حل کول.

واورئ او ووایاست

* مفاهمه او مشوره د اختلافونو د حل ښه لار ده چې په خلکو کې د اتفاق او اتحاد سبب کېږي. د نظر د اختلاف په وخت کې د بدو خبرو کول ښه کار نه دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

✳ پـه ډلـو کـې د اختلافونـو د حـل د لارې پـه هکلـه مشـوره او خـبرې وکـړئ او د مشـورې کولـو ښـه والـی بیـان کـړئ.

وګورئ او ووایاست

ځواب ورکړئ

✳ د اختلافونو د حل لپاره باید څه وشي؟
✳ د اختلافونو د حل لپاره له چا سره مشوره کوئ؟
✳ د مشورې په وخت کې باید څه شی مراعات کړو؟

کورنۍ دنده

✳ د اختلافونـو د حـل لارې لپـاره د مشـورې د اهمیـت پـه هکلـه لـه مـور او پـلار سره بحـث وکـړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

بښنه غوښتل

موخه: زده کوونکي به د خپګان د لرې کولو لپاره د بښنې غوښتلو په اهمیت پوه شي او عملاً به بښنه وغوښتلای شي.

ووایاست

- ستاسو په نظر څه وخت بښنه غوښتل کېږي؟
- د بښې د ګټو په هکله څه نظر لرئ؟

وګورئ او ووایاست

د رنګ بوتل چپه شو.

د رنګ بوتل د چپه کېدو په خاطر بښنه غواړم.

عفو او بښنه ثواب لري.

که څوک له موږ څخه مرور شي، باید بښنه ترې وغواړو.

واورئ او ووایاست

- د بښنې غوښتل د اختلافونو د لرې کېدو سبب کېږي، د اسلام د سپېڅلي دین له نظره بښنه غوښتنه او بښنه کول ثواب لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

✳ پـه ډلـو کـې د ښـنـې غوښـتلو پـر اهمیـت بحـث وکـړئ او یـو لـه بـل سره خپـل نظـر شریـک کـړئ.

وواياست او اړيکه ورکړئ

✳ لانـدې کلمـې پـه خپلـو کتابچـو کـې د سـم او ناسـم کار تـر سرلیـک لانـدې ترتیـب کـړئ.

سم کار	ناسم کار
ښښنه کول	له زور کار اخیستل
ښښنه نه کول	پلمه کول
روغه	صبر کول
مرسته کول	رښتیا ویل
دعوه	دروغ ویل
ښښنه غوښتل	زیان رسول

ځواب ورکړئ

✳ کله چې تېروتنه وکړئ، څه کوئ؟

✳ ښښنه غوښتل او رښتیا ویل څه گټې لري؟

کورنی دنده

✳ د ښښـنـې غوښـتلو او ښښـنـې د اهمیـت پـه هکلـه مـو چـې څـه زده کـړي دي، نـور هـم پـرې وپوهـوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ټولنیزو کارونو کې برخه اخیستل

موخه: زده کوونکي به د ټولنیزو کارونو په اهمیت پوه شي او برخه په کې واخلي.

ووایاست

* کله مو په ټولنیزو کارونو کې برخه اخیستې ده؟
* ستاسو په نظر ولې په ټولنیزو کارونو کې برخه اخلو؟

وګورئ او ووایاست

د سیمې په پاکولو کې برخه اخلو.

د جومات د بڼ د ښیښنوالي لپاره ونو ته اوبو ورکوو.

د ښاروالۍ له کارکوونکي سره مرسته کوو.

د ټولګي په پاکولو کې په ګډه کار کوو.

واورئ او ووایاست

* ښار، کوڅه، کلی، جومات او ښوونځی زموږ د چاپېریال برخه ده، د دې ځایونو په پاکوالي او ساتنه کې باید په یوازې او په ګډه توګه برخه واخلو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې د ګډو کارونو د اهمیت په هکله چې د ښوونځي په دننه او دباندې ترسره کېږي، خبرې وکړئ او بیا خپل نظرونه له یو بل سره شریک کړئ.

وګورئ

* په انځورونو کې په ټولنیزو کارونو کې د برخې اخیستنې نتیجې څرګندې کړئ.

ځواب ورکړئ

* په ټولنیزو کارونو کې برخه اخیستل څه ګټې لري؟
* په ټولنیزو کارونو کې برخه اخیستل ولې مهم دي؟

کورنی دنده

* د ټولنیزو کارونو د اهمیت په هکله له مور او پلار سره بحث وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نولسم لوست

د مشرانو درناوی

موخه: زده کوونکي به د لويانو په وړاندې د درناوي په طريقو پوه شي او اهميت به يې درک کړي.

وواياست

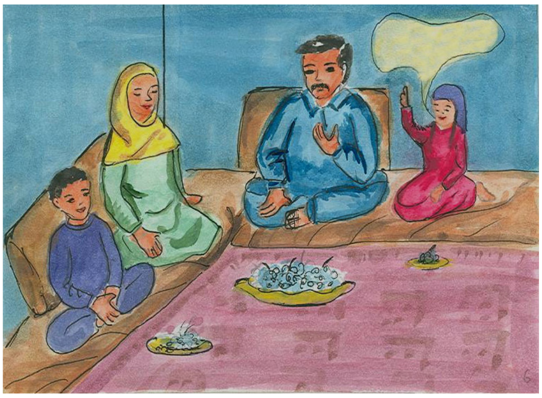
✷ ستاسو په نظر ولې د مشرانو درناوی وکړو؟

وګورئ او وواياست

د پلار درناوی کول.

مورجانې مهرباني وکړئ ځوکۍ تشه ده.

د مور خبرې په ځير اورم.



پلارجانه! اجازه ده چې خبرې وکړم؟

واورئ او وواياست

✷ سلام اچول، په لوړ اواز نه غږېدل، په ځير غوږ نيول، د مشرانو خبرې نه پرې کول، د لويانو نصيحت ته غوږ نيول، د لويانو له اجازې پرته چېرته نه تلل، د لويانو په غونډه کې په مناسب ځای کې کښېناستل دا ټول د لويانو د درناوي لارې چارې دي چې د اسلام دين موږ ته د هغو لارښوونه کړې ده چې بايد رعايت شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې له لویانو سره د مؤدبانه چلند په اړه مشوره وکړئ او په اړه یې یوه یوه جمله ولیکئ او نورو ته یې ولولئ.

وګورئ او ووایاست

* کوم انځور د درناوي او کوم د بې احترامۍ څرګندونه کوي؟

ځواب ورکړئ

* ولې د لویانو درناوی کوو؟
* د لویانو درناوی څه ارزښت لري؟
* لویانو ته د درناوي طریقې کومې دي؟

کورنۍ دنده

* د لویانو د درناوي د اهمیت په اړه له خپلو خویندو او ورونو سره خبرې وکړئ او نتیجه ترې واخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

شلم لوست

پر حیواناتو رحم کول

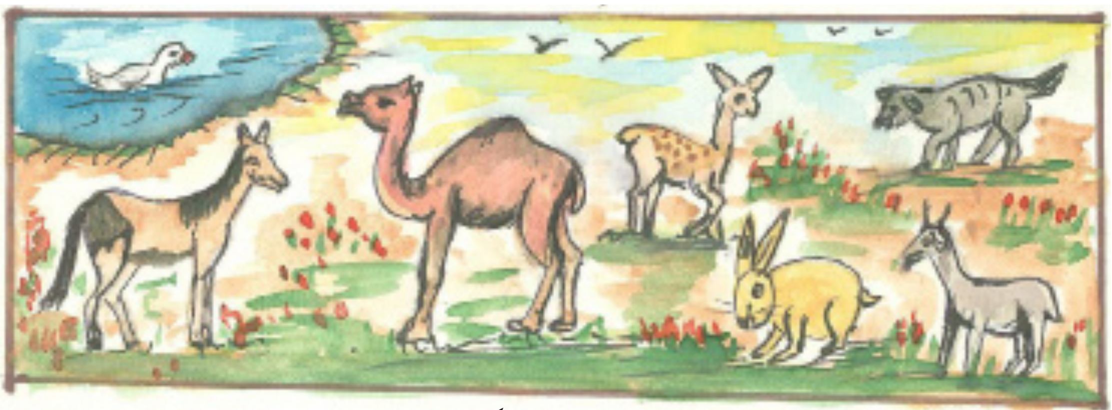
موخه: زده کوونکي به پر حیواناتو د رحم پر لاروچارو او اهمیت پوه شي او عمل به پرې وکړي.

وواياست

✷ هغه حیوانات چې پېژنئ، نومونه يې واخلئ؟

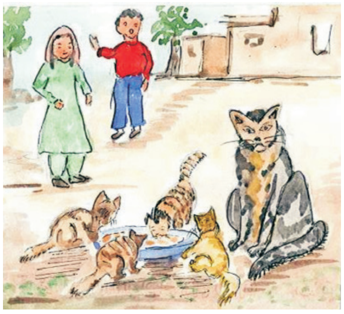
✷ تاسو له څارويو سره څه ډول چلند کوئ؟

وګورئ او وواياست



پر څارويو زړه سوی ښه کار دی.

چرګوړو ته دانه ورکوم.



د پیشو بچو ته اوبه ورکوم.

د وزې د بچي ټپي شوې پښه ترم.

واورئ او وواياست

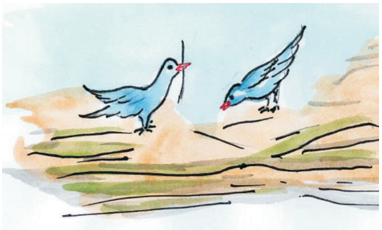
✷ الله تعالی ډول ډول څاروي پیدا کړي دي، موږ باید پر هغوی رحم وکړو او آزار يې نه کړو، کورني څارويو ته باید په ټاکلي وخت خواړه او اوبه ورکړو، د استوګنې ځای يې پاک وساتو، تر وس پورته کارونه پرې ونه کړو. او د ناروغۍ په وخت کې باید هغوی حیواني کلینیک ته یوسو.

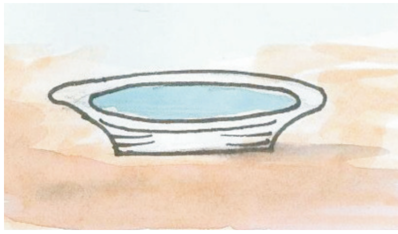
(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

* یوه ډله دې پر حیواناتو د ترحم په هکله او بله ډله دې د حیواناتو سره د ناسم چلند په هکله خپلو کې خبرې وکړي او نظرونه دې تبادله کړي.

وګورئ او اړیکه یې پیدا کړئ





ځواب ورکړئ

* پر څارویو زړه سوی څه ګټې لري؟
* د ناروغو څارویو څه ډول ساتنه کوو؟

کورنی دنده

* د خپلې خوښې د څاروي انځور وکاږئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

یوویشتم لوست

خیر رسول

موخه: زده کوونکي به د خیر رسولو په اهمیت پوه شي او د خپل ژوند عادت به يې وګرځوي.

وواياست

- ستاسو په نظر خیر رسول څه ته وايي؟
- کله مو چاته خیر رسولی دی؟ څه ډول؟

وګورئ او وواياست

مه خفه کیږه، ښه کیږې.

د ناروغ پوښتنه ښه کار دی.

راځه زما له چترۍ څخه کار واخله.

هیڅکله خپلو کې مه خپه کیږئ.

واورئ او وواياست

- مسلمان کس خیر غوښتونکی وي، د نورو له ښو څخه مننه کوي، د چا سپکاوی نه کوي، د بدبینۍ حس نه لري، زړه سواند او مهربانه وي، له اړو خلکو سره خواخوږي کوي او هیڅکله ورته زیان نه رسوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې د یو بل په مشورې د خیر رسولو څو بېلګې بیان کړئ.

وګورئ

* په لاندې بېلګو کې د خیر رسولو او بد رسولو صفتونه جلا کړئ.

سپکول	مرسته او خواخوږي
قدرداني کول	نه قدرداني
پر ماشومانو رحم	منته نه کول
بې احترامي	دوستي او صمیمیت
خواخوږي کول	بد ویل او بد لیدل

ځواب ورکړئ

* د نورو د خیر غوښتنه څه ګټه لري؟
* ولې خیر غوښتونکی کس د ټولو خوښېږي؟

کورنۍ دنده

* د خیر رسولو د ګټو په هکله له مور او پلار سره بحث وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوه ویشتم لوست

له ناسمو کارونو لرې والی

موخه: زده کوونکي به د ناسمو کارونو په زیانونو پوه شي او ترې لرې به و اوسي.

وواياست

- ستاسو په نظر ناسمې کړنې کومې دي؟
- ولې غواړئ له ناسمو کارونو لرې و اوسئ؟

وګورئ او وواياست

د ګل او ګلدان ماتول ښه کار نه دی.

زيان رسول خطر لري.

ځارویو ته زیان رسول ښه کار نه دی.

د ناپېژندل شوو توکو پورته کول خطر لري.

واورئ او وواياست

- جګړه، دعوا، دروغ ویل، بدې خبرې کول، ځارویو او نباتاتو ته زیان رسول ښه کار نه دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

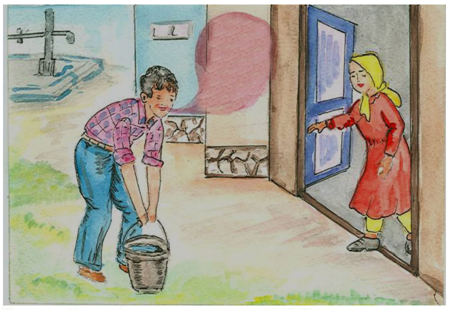
په خپلو کې کار وکړئ

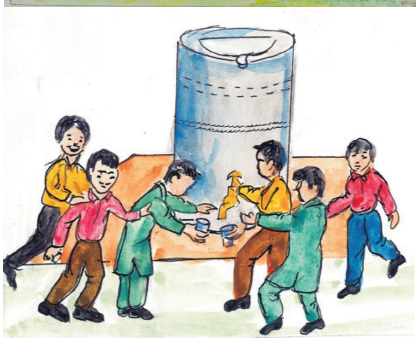
✳ زده کوونکي دې په يوه ډله کې د دوو بدو کړنو نومونه واخلي. او د هغو زيان دې ووايي او پر وړاندې دې بله ډله د دوو ښو عملونو نومونه واخلي او ګټې دې بيان کړي او بيا دې خپل نظرونه له يو بل سره تبادله کړي.

وګورئ

✳ ښه او بد کارونه وپېژنئ.

بد کارونه	ښه کارونه





ځواب ورکړئ

✳ ولې ښه کارونه ترسره کړو؟

✳ څنګه کولای شو چې له بدو کارونو څخه ځان وساتو؟

کورنۍ دنده

✳ درې ښه کارونه له ګټو سره يې او درې بد کارونه له زيانونو سره يې بيان او پرتله يې کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

قهر

موخه: زده کوونکي به د قهر په لامل پوه شي او ځان به ترې وژغوري.

وواياست

* ستاسو په نظر ولې انسانان په قهرېږي؟
* ستاسو په نظر څنګه د هغو شیانو مخه ونیسو چې د انسانانو د قهر سبب کېږي؟

وګورئ او وواياست

حوصله نه کول د قهر او لانجې لامل کېږي.

د جګړې زیان

د قهر په وخت کې باید د ښوونکي نصیحت ته غوږ شو.

غوږ نه نیول د ښوونکي د قهر سبب کېږي.

واورئ او وواياست

* دعوې، کنځل، دروغ ویل، تور، درناوی نه کول، زیان رسول، نافرماني، بې ځایه شوخي او... د نورو د قهر سبب کېږي چې باید ده ورځخه وشي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

✳ پـه ډلـو کـې د قهـر د لـه منځـه وړلـو د لارو چـارو پـه هکلـه خـبرې وکـړئ او بيـا د نظـر تبادلـه وکـړئ.

ووایاست او ترتیب یې کړئ

د قهر پر وخت کول	د قهر پر وخت نه کول
جګړه او دعوه	فکر او سنجش
حوصله	بي احترامي
کنځل مه کوئ	چوپ اوسئ
خپل ځای بدل کړئ	کوم شی مه ماتوئ
پلمه لټول	د قهر لامل ووایئ

ځواب ورکړئ

✳ د قهر په وخت کې څه باید وکړئ؟

✳ د قهر په وخت کې څه باید ونکړئ؟

کورنی دنده

✳ څـه چـې د قهـر کيـدو د زيانونـو پـه هکلـه پوهيـږئ، خپلـو دوسـتانو تـه يـې ووايـئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوستي

موخه: زده کوونکي به د دوستۍ په اهمیت او اړتیا پوه شي، کوښښ به وکړي چې ښه ملګري پیداکړي.

وواياست

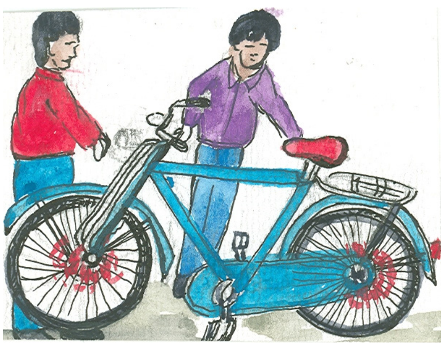
* ستاسو په نظر ولې باید صمیمي دوستان ولرو؟
* ستاسو په نظر د ستونزو پر وخت له چا سره مشوره وکړو؟

وګورئ او وواياست

له خپلې ملګرې سره مرسته کوم.

په وار سره د دوستانو شیان ساتو.

د انځورونو په هکله له خپل ملګري څخه مشوره غواړم.



خپل دوست ته بایسکل په امانت ورکوم.

واورئ او وواياست

* ښه دوست په سختو وختونو کې موږ یوازې نه پرېږدي، ښه دوست زموږ په خوښیو کې شریک وي، د ستونزو په له منځه وړلو کې له موږ سره مرسته کوي، د رښتینولۍ څخه کار اخیستل، د یو بل خبرو ته په درناوي غوږ نیول، غیبت او بد نه ویل، دوستي او صمیمیت زیات او دوامداره کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

✳ په ډلو کې په مشورې ووايئ چې د کومو ټکو مراعاتول د دوستۍ د ساتنې او دوامداره کېدو لامل کېږي او د کومو ټکو نه مراعاتول دوستي له منځه وړي او انسان يوازې کوي.

وګورئ

✳ په انځورونو کې دوستي ساتل او دوستي له منځه وړل سره جلا کړئ.

ځواب ورکړئ

✳ له نورو سره د دوستۍ اهميت او اړتيا څه ده؟

✳ څنګه کولای شو خپله دوستي وساتو؟

کورنۍ دنده

✳ د دوستۍ د اړتيا او د يوه ښه دوست لرلو په هکله له مور او پلار سره بحث وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له نورو سره خواخوږي

موخه: زده کوونکي به له نورو سره د خواخوږۍ په طريقو پوه شي او اهميت به يې درک کړي.

وواياست

- تاسو کله له چا سره خواخوږي کړې ده؟ د څه شي په هکله؟
- ستاسو په نظر له نورو سره خواخوږي ولې مهمه دي؟

وګورئ او وواياست

د ناروغ پوښتنه کوو.

د ملګرو خواخوږي، ما خوشحالوي.

له اړو کسانو سره باید مرسته وکړو.

همدردي د انسانانو خوشحالۍ سبب کېږي.

واورئ او وواياست

- د چا خبرو ته غوږ نيول، مهربانه اوسېدل، د چا په غم غمجنېدل، له اړو کسانو سره مرسته کول، د ناروغانو د حال پوښتنه، له غريبانو سره مرسته او خواخوږي، دا ټول له نورو سره د خواخوږۍ او همدردۍ طريقې دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې له نورو سره د همدردۍ د ګټو په هکله خبرې وکړئ او مثالونه يې وليکئ.

وګورئ

* هر يو کوم ډول خواخوږۍ ته اړتيا لري؟

ځواب ورکړئ

* له اړو کسانو سره په څه ډول خواخوږي کوئ؟
* له نورو سره د خواخوږۍ اهميت څه دی؟

کورنۍ دنده

* له نورو سره د خواخوږۍ د ګټو په هکله له خپلو دوستانو سره خبرې وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د چاپېریال خطرونه

موخه: زده کوونکي به د چاپېریال پر خطرونو پوه شي او ځان به ترې وساتي.

وواياست

* د ژوند چاپېریال د خطرونو په هکله په څه پوهېږئ؟
* ستاسو په نظر په چاپېریال کې بې پروايي د کومو خطرونو سبب کېږي؟

وګورئ او وواياست

هغه کار چې خطر لري.

له روان موټر څخه ښکته کېدل خطر لري.

د چاپېریال د ککړتیا مخه باید ونیسو.

له تشناب څخه وروسته په صابون د لاسونو مینځل.

واورئ او وواياست

* په موټر پسې منډې وهل، د برېښنا له مزو سره لوبې، توده هوا کې لوبې کول، د کوڅې د ځآرویو ځورول، د ناپاکو خوړو خوړل، د غیرصحي اوبو څښل او د چاپېریال ککړول، دا ټول د خطر سبب کېږي.

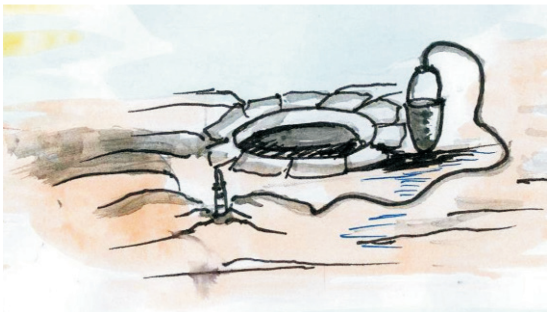
(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

✳ په ډلو کې د چاپېريال د خطرونو په هکله، په کوڅو کې له سپيو سره د مخامخ کېدو، د غيرصحي خوړو او اوبو څخه د ګټې اخيستو د خطرونو په هکله خبرې وکړئ او بيا خپل نظر له يو بل سره شريک کړئ.

وګورئ

✳ په هر انځور کې د کومو چاپېريالي خطرونو احساس کوئ؟



ځواب ورکړئ

✳ د چاپېريال د خطرونو نومونه واخلئ؟

✳ څه ډول کولای شو د چاپېريال له خطرونو ځان وساتو؟

کورنی دنده

✳ هغه خطرونه چې په چاپېريال کې ورسره مخامخ کېږئ، نومونه يې واخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

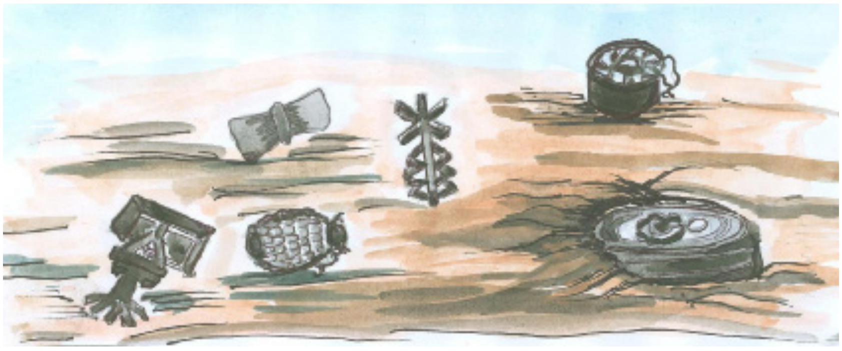
د ماين، او ناچاوده توکو خطرونه

موخه: زده کوونکي به د ماين، وسلو او ناچاوده توکو پر خطرونو پوه شي او ځان به ترې وساتي.

وواياست

* د ماين د خطرونو په هکله څه پوهېږئ؟
* ستاسو په نظر د ماين او ناچاوده توکو په هکله پوهه ولې مهمه ده؟

وګورئ او وواياست



د ماينونو ډولونه وپېژنئ.

د ماين د چاودلو زيانونه.

په ويجاړو ځايونو کې د ماين او ناچاوده توکو خطر وي.

واورئ او وواياست

* ماين او ناچاوده توکي په جګړه ځپلو ځايونو کې وي. چاودېدونکي توکي کله کله د ماشومانو د لوبو په سامانونو کې د قلم يا ساعت په بڼه ځای پر ځای شوي وي. هغو شيانو ته چې نه يې پېژنو، بايد نږدې نه شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

✳ پـه ډلـو کـې د مایـن او ناپېژانـده توکـو پـه هکلـه خـبرې وکـړئ او نظرونـه تبادلـه کـړئ.

وګورئ او اړیکه یې پیدا کړئ

بې خطره	خطري

ځواب ورکړئ

✳ د ماین او ناپېژندل شوو توکو څخه په څه ډول ځان ساتئ؟

کورنی دنده

✳ د مایـن او ناچـاودہ توکـو لـه خطرونـو څخـه د ځـان سـاتنې پـه هکلـه څـه چـې پوهېـږئ، نـورو تـه يـې بيـان کـړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اته ویشتم لوست

شخصي حفظ الصحه

موخه: زده کوونکي به د شخصي روغتیا ساتنې پر اهمیت پوه شي او د ځان ساتنه به وکړي.

وواياست

- ستاسو په نظر ولې ځان پاک وساتو؟
- کله مو فکر کړی چې ولې له خوړو څخه وروسته غاښونه او لاسونه پرېمينځو؟

وګورئ او وواياست

د سړې هوا په خاطر تودې جامې اغوندم.

د روغتيا ساتنې په خاطر غاښونه په برس يا مسواک مينځم.

له تېز لمر څخه ځان ساتو.

ورزش کوو چې روغ واوسو.

واورئ او وواياست

- پاکوالی د ايمان برخه ده. خپل لاسونه بايد مخکې او وروسته له خوړو او له اودس ماتي وروسته، په اوبو او صابون سره پرېمينځو. شپه او سهار له خوړو څخه وروسته بايد غاښونه مسواک يا برس کړو. ځان او جامې پاکې وساتو. نوکان مو لنډ کړو. تل ورزش وکړو او له خاورو او دوړو څخه ځان لرې وساتو.

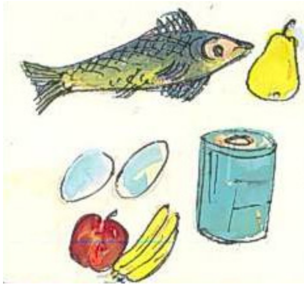
(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

✳ په ډلو کې مشوره وکړئ او ووایئ چې د اومو مېوو او ناپاکو ترکاریو خوړل او د ځان، جامو او چاپېریال ککړتیا زموږ په روغتیا څه اغېزه لري.

وګورئ

څه ډول له دې خوړو څخه ګټه واخلو چې روغ و اوسو؟



ځواب ورکړئ

✳ د پاکوالي اهمیت څه دی؟

✳ د ځان د سلامتیا لپاره باید کوم کارونه ترسره کړو؟

کورنی دنده

✳ د بدن د پاکوالي په هکله چې څومره پوهېږئ،خپلو دوستانو ته یې بیان کړئ.

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