د پوهنې وزارت

د ژوند مهارتونه

دریم ټولګی

Ketabton.com

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هـ. ل.

د ژوند مهارتونه
دریم ټولګی

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پوهنې وزارت

د ژوند مهارتونه

درېم 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 دیپارټمنټ غړي

ټولګی: دریم

د متن ژبه: پښتو

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

خپروونکی: د پوهنې وزارت د اړیکو او عامه پوهاوي ریاست

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هجري شمسي

د چاپ ځای: کابل

چاپخونه: بهیر مطبعه

برېښنالیک پته: curriculum@moe.gov.af

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحيم

(c) ketabton.com: The Digital Library

ملي سرود

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پوهنې د وزير پيغام

اقرأ باسم ربک

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

څرنګه چې ټولو ته ښکاره ده ۷۹۳۱ هجري لمريز کال د پوهنې د کال په نامه ونومول شو، له دې امله به د ګران هېواد ښوونيز نظام، د ژورو بدلونونو شاهد وي. ښوونکی، زده‌کوونکی، کتاب، ښوونځی، اداره او د والدينو شوراګانې د هېواد د پوهنيز نظام شپږګوني بنسټيز عناصر بلل کيږي، چې د هېواد د ښوونې او روزنې په پراختيا او پرمختيا کې مهم رول لري. په داسې مهم وخت کې د افغانستان د پوهنې وزارت د مشرتابه مقام، د هېواد په ښوونيز نظام کې د ودې او پراختيا په لور بنسټيزو بدلونونو ته ژمن دی.

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

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

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

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

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

د پوهنې وزير

دکتور محمد ميرويس بلخي

(c) ketabton.com: The Digital Library

فهرست

شمیره	لړلیک	مخ
۱	په ځان باور لرل	۱
۲	پرېکړه	۳
۳	جرأت	۵
٤	نیک چلند	۷
٥	عامه شتمني	۹
٦	سپما	۱۱
۷	ډله ییزکار	۱۳
۸	د کوچنیانو حقونه	۱٥
۹	زما هیلې	۱۷
۱۰	د نورو حقونه	۱۹
۱۱	ستاینه	۲۱
۱۲	پوهېدل او پوهول	۲۳
۱۳	څنګه زده کړو؟	۲٥
۱٤	اړو کسانو سره مرسته	۲۷
۱٥	د نورو په غم او ښادۍ کې شریکېدل	۲۹
۱٦	صبر او حوصله	۳۱
۱۷	خیر خواهي	۳۳
۱۸	تېریدنه او پخلاینه	۳٥
۱۹	له غم او خپګان څخه لرېوالی	۳۷
۲۰	په ژوندکې د خوښۍ اهمیت	۳۹
۲۱	ځان ساتنه	٤۱
۲۲	له ناروغیو څخه وقایه	٤۳
۲۳	د خپل سرې درملنې زیانونه	٤٥
۲٤	طبیعي پېښې	٤۷
۲٥	چاپیریال ساتنه	٤۹
۲٦	له حیواني ناروغیو ځان ساتنه	٥۱
۲۷	د هوا تودوخه او یخنې	٥۳
۲۸	د تنباکو زیانونه	٥٥

(c) ketabton.com: The Digital Library

سریزه

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

د دریم ټولګي د ژوند د مهارتونو کتاب د فعالې زده کړې په میتود تألیف شوی دی. د کتاب عمومي موخې د ټولنې د اړینو اړتیاوو په نظر کې نیولو سره تعیین شوي. هیله لرو ذکر شوی کتاب د زده کوونکو په سلوک کې مثبت بدلون رامنځته کړي، ترڅو دیو سالم او انساني ژوند سره علاقمند شي. داکتاب (۲۸) لوستونه لري او هر لوست یې سرلیک، موخې، پوښتنې، ډله ییز او انفرادي فعالیتونه، انځورونه او د لوبو کول او کیسې ویل او ځینې نور فعالیتونه لري.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ځان باور لرل

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

ووایاست

- ستاسې په نظر په ځان باور لرل څه ته وايي؟
- کله مو کوښښ کړی چې د نورو باور ځانته راواړوئ؟

وګورئ او ووایاست

کولی شم له بازاره ښه توکي راوړم

موږ کولی شو د ګلانو ښه ساتنه وکړو

باور لرم چې په راتلونکي کې ډاکټره شم

کولی شم تېر لوست ووایم

واورئ او ووایاست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

✳ خدای تعالی موږ ته ددې ورتیا راکړې، چې زیاتره کارونه په خپله سرته ورسوو؛ لکه: کولی شم خپله بستره ټوله کړم، کالي مې منظم کړم، خپلې کورنۍ دندې سرته ورسوم، مور او پلار سره د کور په کارونو کې مرسته وکړم او رښتیا ویونکی او امانت کار و اوسم.

خپلو کې کار وکړئ

✳ پر ځان د باور لاسته راوړلو اړوند په ډلو کې یو له بل سره خبرې وکړئ او ووایاست چې کوم کارونه سرته رسولی شئ.

ځواب ورکړئ

✳ پر ځان باور لرل ولې مهم دي؟

✳ پر ځان باور لرل څه ګټې لري؟

کورنۍ دنده

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

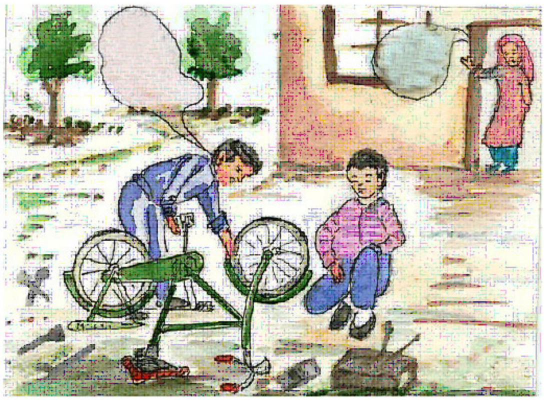
پرېکړه

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

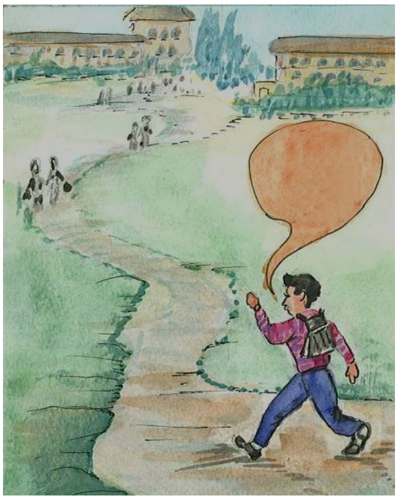
ووایاست

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

وګورئ او ووایاست



ما پرېکړه کړې چې خپل بایسکل جوړ کړم



اراده لرم، ښوونځي ته په خپل وخت ورسېږم

موږ پرېکړه کړې چې له نیا سره مرسته وکړو

موږ اراده لرو چې لايقې زده کوونکې شو

واورئ او ووایاست

- ولې د پرېکړې لپاره سنجش مهم دی؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

د یـو کار د کولـو پـه هکلـه فکـر کـول، ښـه پرېکـړه ډېره مهمـه ده او پـه ورځنـي ژونـد کـې زمـوږ د بریالیتـوب سـبب کېـږي.

کیسه وکړئ

- د کومې پرېکړې په هکله هڅول شوي یاست؟
- د کـوم ناسـم کار یـا پرېکـړې په سرته رسـولو سره پښـېمانه شـوي یاسـت؟ ولې؟

ځواب ورکړئ

- یوه ښه پرېکړه څه ارزښت لري؟
- بې له سنجشه پرېکړې د یو کار په سرته رسولو کې څه اغېزه لري؟

کورنۍ دنده

- په ښه ډول د کورنۍ دندې سرته رسولو لپاره څه اراده لرئ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

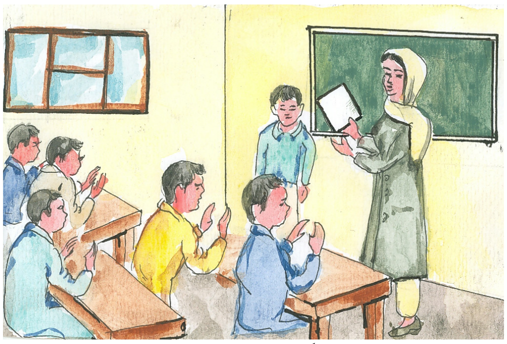
جرأت

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

وواياست

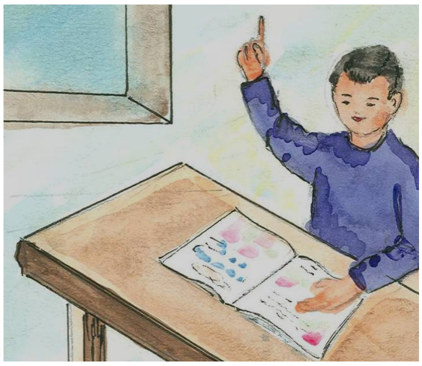
- ستاسې په نظر اخلاقي جرأت څه شی دی؟
- ستاسو د کارونو په سرته رسولو کې اخلاقي جرأت مرسته کولی شي او که نه؟

وګورئ او وواياست



ډېر ښه، ستاسې د ټولګيوالو جرأت د ستاينې وړ دی

بابا، تا سره مرسته وکړم؟



ښوونکی صاحب، زه ځواب ورکوم

ښوونکی صاحب تاسې مهرباني وکړئ

واورئ او وواياست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

هر انسان جرأت او استعداد لري، کولی شي خپلې غوښتنې بیان کړي، مثلاً په مجلس کې خبرې وکړي، پوښتنو ته ځوابونه ووایي، خپل نظر له نورو سره شریک کړي. خپلې ستونزې مور او پلار او ښوونکو ته بیان کړي. اخلاقي جرأت د ژوند د پرمختګ سبب کېږي.

خپلو کې کار وکړئ

زده کوونکي دې په ډلو کې د اخلاقي جرأت د ګټو او اهمیت په هکله یو له بل سره خبرې وکړي او نظرونه دې شریک کړي.

ځواب ورکړئ

- اخلاقي جرأت موږ ته د کومو کارونو ورتیا راکوي؟
- اخلاقي جرأت څه اهمیت لري؟

کورنۍ دنده

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

څلورم لوست

نېک چلند

موخه: زده کوونکي به د ښه چلند پر اهميت وپوهېږي او هغه به په ژوند کې عملي کړي.

وواياست

- ستاسې په نظر کومې کړنې او تګلارې ښې دي؟

وګورئ او وواياست

مه نارامه کېږه، تاسره لوبې کوو

ګرانه ملګريه تاسره مرسته کوم

نېک چلند د مينې او اړيکو د ټينګېدو سبب کېږي

موږ په دې حالت کې تا يوازې نه پرېږدو

واورئ او وواياست

- څه ډول چلند له موږ څخه ملګري خپه کوي؟
- ستاسې په نظر ښه چلند څه اهميت لري؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

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

خپلو کې کار وکړئ

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

ځواب ورکړئ

✱ له خپلو ګاونډیانو سره څه ډول چلند کوئ؟

✱ له نورو سره ښه چلند څه ګټې لري؟

کورنۍ دنده

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پنځم لوست

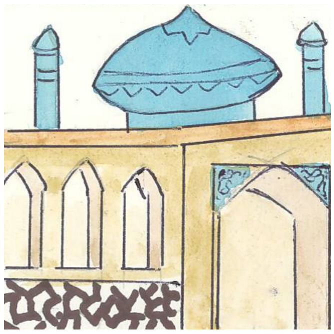
عامه شتمني

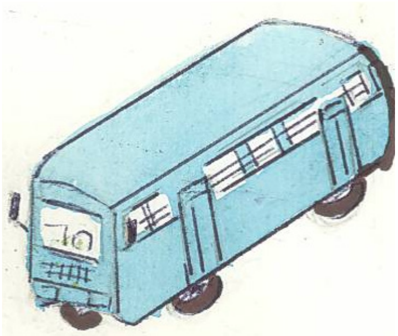
موخـه: زده کوونکـي بايـد عامـه شـتمني وپيـژني او لـه هغـې ښخـه پـه ښـه توگـه گټـه واخـلي او سـاتنه يـې وکـړي.

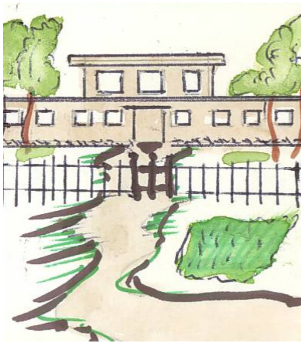
وواياست

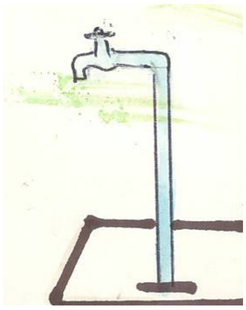
* ستاسو په نظر کومو شيانو ته عامه شتمنۍ ويل کېږي؟
* ستاسو په نظر له عامه شتمنيو څخه ساتنه ولې مهمه ده؟

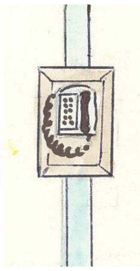
وگورئ او وواياست











موږ له عامه شتمنيو څخه ساتنه کوو

واورئ او وواياست

* خرنگه کولی شو له عامه شتمنيو څخه ساتنه وکړو؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

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

خپلو کې کار وکړئ

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

ځواب ورکړئ

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

✳ له عامه شتمنيو څخه ساتنه، څه ګټه لري؟

کورنۍ دنده

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپږم لوست

سپما

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

ووایاست

✷ پوهېږئ چې اوبه، برېښنا او پیسې څه وخت بې ځایه مصرف کېږي؟

✷ کله مو کوښښ کړی چې د اوبو، برېښنا او پیسو د بې ځایه لګښت مخه ونیسئ؟

وګورئ او ووایاست

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

واورئ او ووایاست

✷ له بې ځایه لګښت څخه مخنیوی څه اهمیت لري؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

د نل د اوبو بې ځايه بهېدل، د ورځې له خوا د څراغونو روښانه کول، بې له سنجش او اړتيا د پيسو مصرفول او داسې نور د بې ځايه لګښت بېلګې دي، چې بايد ورڅخه مخنيوی وشي. له بې ځايه لګښت څخه مخنيوی زموږ اقتصاد غښتلی کوي.

خپلو کې کار وکړئ

په ډلو کې يو له بل سره د نظر له شريکولو وروسته د بې ځايه لګښت او د هغه د زيان بېلګې راوړئ او د مخنيوي لارې چارې يې څرګندې کړئ.

ځواب ورکړئ

- له بې ځايه لګښت څخه مخنيوی څه اهميت لري؟
- څه ډول کولی شئ د بې ځايه لګښت مخه ونيسئ؟

کورنۍ دنده

د بې ځايه لګښت د مخنيوي په هکله خپلو والدينو سره بحث وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اووم لوست

ډله ییز کار

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

وواياست

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

وګورئ او وواياست

په ډله ییز کار کې باید ټول برخه واخلو

که ډله ییز کار وکړو، نه ستړي کېږو

کورني کارونه په ډله ییز ډول سرته رسوو

د ښوونځي د انګړ په پاکوالي کې ټول برخه اخلو

واورئ او وواياست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

✳ مـورِ د ښـوونځي، کـور او د خپلـې سـیمې پـه پاکولـو کـې یوځـای کار کـوو. هغه کارونه چـې پـه ګـډه سرتـه رسـېږي، ښـې پایلـې لـري، لـه ښـېګڼو او برکـت ډک وي، ډېر کار پـه لـږ وخـت کـې سرتـه رسـېږي او پـه تـرسره کولـو کـې یـې د سـتړیا احسـاس نـه کـوو.

خپلو کې کار وکړئ

✳ پـه ډلـو کـې د خـو ډلـه ییـزو کارونـو نومونـه واخلـئ او هغـه ګتـې چې ددې کارونـو لـه سرتـه رسـولو څخـه لاسـته راځـي، څرګنـدې کړئ.

ځواب ورکړئ

✳ د ډلـه ییـزو کارونـو د سرتـه رسـولو لپـاره مشـوره او د دنـدو ویـش ولـې مهم دی؟

✳ د ډله ییز کار سرته رسول څه اهمیت لري؟

کورنۍ دنده

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

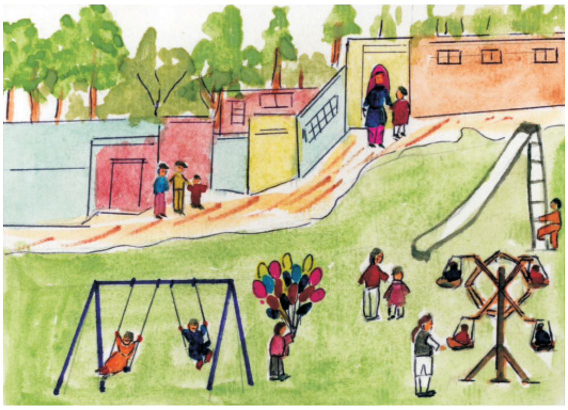
د کوچنیانو حقونه

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

وواياست

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

وګورئ او وواياست



سالمه تفريح د کوچنيانو له حقونو څخه ده

پوښتنه کول او ځواب اخېستل د هر کوچني حق دی

ښوونه او روزنه د هر کوچني حق دی

واورئ او وواياست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

✳ خــواړه، کالي، اســتوګنځی، روغتیــا، ښــوونه او روزنــه، شــفقت او مهربـاني، پـه سـوله ییـز چاپېریـال کـې ژونـد کـول د کوچنیانو لـه حقونـو څخـه دي، نـو بایـد پـه پـام کـې ونیـول شي.

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

خپلو کې کار وکړئ

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

ځواب ورکړئ

✳ د کوچنیانو د حقونو نومونه واخلئ.

✳ د کوچنیانو د حقونو په هکله پوهېږئ؟

کورنۍ دنده

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

نهم لوست

زماهیلې

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

ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

هیله لرم اتل شم

هیله لرم د قرآن کریم ښه تلاوت وکړم

هیله لرم ډاکټر شم

هیله لرم مور او پلار مې له ما راضي وي

واورئ او ووایاست

✷ څرنګه کولای شئ خپلو هیلو ته ورسېږئ؟

✷ دوستانو ته د خپلو هیلو څرګندول څه ګټه لري؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

✷ ځان، کورنۍ او ټولنې ته ګټور ثابت کېدل، د لوړو زده کړو ترسره کول، ښه او هوسا ژوند کول. د هر چا د ژوند هیله ده. ملګرو او نړدې کسانو ته د هیلو څرګندول ډېر مهم دي، ځکه چې هغوی له موږ سره خپلو هیلو ته په رسېدو کې مرسته کوي، باید خپلو هیلو ته د رسېدو لپاره کوښښ وکړو.

خپلو کې کار وکړئ

✷ زده کوونکي دې د خپلو هیلو په هکله فکر وکړي، هر یو دې خپلو هیلو ته د رسېدو په اړه خبرې وکړي.

ځواب ورکړئ

✷ خپل راتلونکي ژوند ته څه هیلې لرئ؟

✷ د ښو هیلو لرل څه اهمیت لري؟

کورنۍ دنده

✷ د ښو هیلو د لرلو ګټې خپلو ملګروته ووایاست.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نورو حقونه

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

وواياست

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

وګورئ او وواياست

مور او پلار په خپلو زامنو ډېر حقونه لري

ټولګیوال یو پر بل ډېر حقونه لري

د نورو د حقونو مراعاتول ښه کار دی

واورئ او وواياست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

پـه ټولنیز ژوند کـې اړیـن دي چـې هـر څوک خپـل او د نـورو حقونه وپېـژني او رعایـت یـې کـړي، لکـه د مـور او پـلار د احـترام او خدمـت حـق، لـه ګاونډیانـو سره د مرسـتې حـق، د نـاروغ د پوښـتنې حـق، بـې وسـه کسـانو سره د مرسـتې او د لویانـو د احـترام حـق.

خپلو کې کار وکړئ

پـه ډلـو کـې د مـور او پـلار، ښـوونکي، ګاونډیانـو، لویانـو او کوچنیانـو د حقونـو پـه هکلـه خـبرې وکـړئ او یـو لـه بـل سره نظرونـه شریـک کـړئ.

ځواب ورکړئ

- د نورو حقونو ته درناوی څه ګټه لري؟
- د چا حقونه باید رعایت کړو؟

کورنۍ دنده

د مـور او پـلار د حقونـو پـه هکلـه څـه چـې پوهېږئ خپلـو ملګـرو تـه یـې بیـان کـړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ستاینه

موخه: زده کوونکي به د نورو د نېکو کارونو د ترسره کولو اړوند د ستاینې پر اهمیت پوه شي.

وواياست

✷ ستاسو په اند ولې باید د نورو ستاینه وکړو؟

✷ کله مو د چا له نېک کار څخه ستاینه کړې ده؟ څه ډول؟

وګورئ او وواياست

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

رښتیا ویل د ستاینې وړ ده

ادې! مهرباني وکړئ دلته کښېنئ

ستاسو د نېکو کارونو د ستاینې ډالۍ ده

واورئ او وواياست

✷ د نورو ستاینه څه اهمیت لري؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

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

تمثیل وکړئ

دوه کسان دې د ټولګي مخې ته لاندې رول ولوبوي:

له زده کوونکو څخه دې یو تن د ناروغ رول ولوبوي، بل زده کوونکی دې د هغه پوښتنې ته ولاړ شي. ناروغ به د هغوی له کړو وړو څخه مننه وکړي.

ځواب ورکړئ

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

کورنۍ دنده

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دولسم لوست

پوهېدل او پوهول

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

وواياست

✷ ستاسو په نظر څه وخت د يو بل پر خبرو ښه پوهېږو؟

✷ ستاسو په نظر څرنګه خپل مطلب نورو ته ښه څرګندولی شو؟

وګورئ او وواياست

شور ماشور د پوهېدلو او پوهولو خنډ کېږي

د يو بل خبرو ته بايد غوږ ونيسو چې په مطلب ښه پوه شو

ښه اورېدل د ښه پوهېدو بنسټ دی

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

واورئ او وواياست

✷ که چېرې يوه موضوع ښه څرګنده نشي، د څه شي لامل ګرځي؟

✷ د خبرو کولو پر وخت بايد کوم ټکي په پام کې ونيول شي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

* د نورو خبرو ته په ځیر سره غوږ نیول، په کرار او خپل وار خبرې کول، د نورو خبرې نه پرې کول، د موضوع درک او د نورو په موخو پوهېدل او هم خپل مطلب هغوی ته رسول اړین دي، باید په پام کې ونیول شي.

تمثیل وکړئ

دوې درې کسیزې ډلې جوړې کړئ.

* لومړۍ ډله: د پوهېدلو او پوهولو سمې طریقې تمثیل کړي.
* دویمه ډله: د پوهېدلو او پوهولو ناسمې طریقې تمثیل کړي.

ځواب ورکړئ

* د سم پوهېدلو او پوهولو طریقې کومې دي؟
* سم پوهېدل او پوهول څه اهمیت لري؟

کورنۍ دنده

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

څنګه زده کړو؟

موخـه: زده کوونکـي بـه د زده کـړې لـه څـو طريقـو سره بلـد او د زده کـړې ډېـرې ښـې طريقـې بـه د ځـان لپـاره غـوره کـړي.

وواياست

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

وګورئ او وواياست

ځينې کارونه له مور سره د مرستې په وخت زده کوو

د لوستلو له لارې ډېره ښه زده کړه کوو

د لوستونو په تکرار سره ډېره ښه زده کړه کوو

له ملګري سره په مرسته او تمرين بايسکل زده کوو

واورئ او وواياست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

* د زده کړې بېلابېلې لارې شته. ځينې په چوپه خوله ډېر څه زده کوي، ځينې د تکرارولو، يا ليکلو او رسمولو له لارې او يا د عملي فعاليتونو او تجربو له لارې ډېره ښه زده کړه کوي. ورځنۍ کارونه په کور او ټولنه کې له مشرانو زده کوو او له هغو په ورځني ژوند کې ګټه اخلو.

خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې د سمې زده کړې د لارو په اړه خبرې وکړئ، د زده کړې ډېرې ښې لارې وټاکئ او دليل راوړئ چې ولې مو دا لارې ټاکلي دي.

ځواب ورکړئ

* د ښې زده کړې لپاره کومې لارې ګټورې دي؟
* د زده کړې د ډېرو ښو طريقو ټاکل څه اهميت لري؟

کورنۍ دنده

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوارلسم لوست

اړو کسانو سره مرسته

موخه: زده کوونکي به د اړو کسانو سره د مرستې پر اهمیت پوه شي او هغوی سره به مرسته وکړای شي.

وواياست

* کله مو له اړو کسانو سره مرسته کړې ده؟ څنګه؟
* ستاسو په نظر له اړو کسانو سره مرسته څه اهمیت لري؟

وګورئ او وواياست

له مشرانو سره مرسته کوم

لورې! ستاسو له مرستې څخه مننه

له خپل ناروغ ملګري سره مرسته کوم

له اړو کسانو سره مرسته ثواب لري

واورئ او وواياست

* څه ډول باید له اړو کسانو سره مرسته وکړو؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

✳ پـه ټولنه کـې ناروغان، بـې وسـه او دردېـدلي خلـک ژونـد کـوي، چې مرسـتې او ډاډګېرنـې تـه اړ دي. لـه اړو کسانو سره مرسـته، یـوه اسلامي او انساني وجيبـه ده. مـوږ بايـد لـه اړو کسانو سره مرسـته او همـدردي وکـړو، چې الله تعالى لـه مـوږه خـوښ او خوشـحاله شي.

خپلو کې کار وکړئ

✳ پـه ډلـو کـې د اړو کسانو د مرسـتې پـر اهميـت خـبرې وکـړئ او لـه نـورو سره خپـل نظـر شريـک کـړئ.

ځواب ورکړئ

✳ ولې له اړو کسانو سره مرسته وکړو؟

✳ له اړو کسانو سره مرسته ولې اړينه ده؟

کورنۍ دنده

✳ له اړو کسانو سره د مرستې د ګټو په اړه څو مثالونه راوړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پنځلسم لوست

د نورو په غم او ښادۍ کې شریکېدل

موخه: زده کوونکي به د نورو په غم او ښادۍ کې د شریکېدلو پر اهمیت پوه او په داسې وخت کې به خپل دوستان او خپلوان یوازې نه پرېږدي.

ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

د دوستانو په خوشحالی کې ګډون کوو

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

مه غمجن کېږه، له تا سره مرسته کوم

موږ د یو بل په خوشحالی کې برخه اخلو

واورئ او ووایاست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

✳ غـم او ښـادي د انسـانانو لـه ژونـد سره مـل دي. مسـلمانان د نـورو پـر خوښـۍ خـوښ او پـر غـم يـې غمجـن کېږي. لـه غمځپلـو سره بايد مرسـته وکـړو. ځکـه پـه غمشريکـۍ سره غمونـه لـرې کيـږي. همدارنګـه د نـورو پـه خوشـحالۍ کـې ګـډون د دوسـتانو ترمنځ د محبـت او صميميـت لامـل ګرځـي.

تمثيل وکړئ

دوې کسيزې ډلې دې جوړې شي.

✳ لومـړۍ ډلـه دې تمثيـل وکـړي چـې لـه رنځېدلـو دوسـتانو سره څنګـه غـم شريکـي کـوي؟

✳ دويمـه ډلـه دې تمثيـل وکـړي چـې د دوسـتانو پـه خوشـحالۍ کـې څنګـه برخـه اخـلي؟

ځواب ورکړئ

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

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

کورنۍ دنده

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

صبر او حوصله

موخه: زده کوونکي به د صبر او حوصلې په اهمیت پوه شي او د ستونزو په وړاندې به له صبر او حوصلې څخه کار واخلي.

وواياست

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

وګورئ او وواياست

صبر او حوصله په کارونو کې د بریالیتوب لامل کېږي

په حوصلې او تدبیر سره ځان له ناوړه پېښو ژغورو

حوصله وکړه! تر اوسه د کتاب لوستل ندي خلاص شوي

ناروغ او ناروغ لرونکي باید صبر او حوصله ولري

واورئ او وواياست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

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

خپلو کې کار وکړئ

دوې درې کسيزې ډلې جوړې کړئ

- لومړۍ ډله دې د ستونزو په وړاندې له صبر او حوصلې څخه د کار اخيستنې حالت تمثيل کړي.
- دويمه ډله دې داسې حالت تمثيل کړي چې له بې صبرۍ څخه يو له بل سره شخړه کوي.

ځواب ورکړئ

- څه وخت بايد له صبر او حوصلې څخه کار واخلو؟
- صبر او حوصله د ستونزو پر وخت څه اهميت لري؟

کورنۍ دنده

- د صبر او حوصلې د ګټو او اهميت په هکله څه چې پوهېدلي ياست نورو ته يې بيان کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خيرخواهي

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

ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

خیرخواه انسانان د خیر کارونه سرته رسوي

ناروغ ته ډاډګېرنه ورکول ثواب او ښه کار دی

مسلمانان تل له خدای تعالی خیر غواړي

ستا له خیرخواهۍ او همدردی څخه مننه

واورئ او ووایاست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

✳ له نورو سره مرسته، ډاډګیرنه، مهرباني، تشویقول او د ټولو لپاره ښه نیت لرل د مسلمان له صفتونو څخه دي. خیرخواهي د خدای تعالی د رضا لامل ګرځي.

خپلو کې کار وکړئ

✳ په ډلو کې د خیرخواهۍ د ګټو او اهمیت په اړه خبرې وکړئ او څو بېلګې یې وړاندې کړئ.

ځواب ورکړئ

✳ خیرخواهي څه ګټه لري؟

✳ ولې خیرخواه واوسو؟

کورنۍ دنده

✳ د خیرخواهۍ د اهمیت په هکله خپل نظر له ملګرو سره شریک کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تېرېدنه او پخلاینه

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

وواياست

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

وګورئ او وواياست

راځه چې پخلا شو، یوازې په توپ لوبه نه کېږي

مه خفه کېږه، له تا سره پخلا کېږم

خوشحاله شوم چې په خپلو کې پخلا شو

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

واورئ او وواياست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

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

تمثیل وکړئ

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

ځواب ورکړئ

* تېربدنه او پخلاینه د انسان په ژوند کې څه اهمیت لري؟
* پخلاینه څه وخت او څه ډول دوامداره پاتې کېږي؟

کورنۍ دنده

* تېربدنه او پخلاینه په ژوند کې ولې مهمه ده؟ خپل نظر د تېر بدنې او پخلاینې په هکله خپل مور او پلار سره شریک کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نوولسم لوست

له غم او خپگان څخه لرېوالی

موخه: زده کوونکي به وکولی شي چې لـه غـم او خپـگان څخـه لـرې واوسي او د نـورو د خپـگان لامـل هـم نـشي.

وواياست

- ستاسو په نظر له غم او خپگان څخه لرېوالی څه ګټه لري؟
- څه فکر کوئ غمجن سړی ډاډګيرنې ته اړتيا لري؟ څه ډول؟

وګورئ او وواياست

ډېر غمجن يم، هيڅ شی نه غواړم

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

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

غم او خپگان د انسان د پرېشانۍ لامل کېږي

واورئ او وواياست

- کله چې ستاسو ملګری غمجن وي، هغه ته څنګه ډاډګيرنه ورکوئ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

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

مور ته ښايي چې غمجن سړي ته ډاډګېرنه ورکړو او د هغه د ستونزو د هوارولو لپاره کوښښ وکړو، يوه ښه خاطره ور په ياد او يا يې سالمې مطالعې او ساتېرۍ ته تشويق کړو.

خپلو کې کار وکړئ

* کله مو د غم او خپګان احساس کړی دی؟ ولې؟
* کله چا له تاسو سره د غم او خپګان پر وخت ډاډګېرنه کړې ده؟ څه ډول؟

ځواب ورکړئ

* کوم شیان د غم او خپګان لامل ګرځي؟
* د غم او خپګان پر وخت بايد څه وکړو؟

کورنۍ دنده

* د ډاډګیرنې د اهمیت په هکله څه مو چې زده کړي، ملګروته يې بيان کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

شلم لوست

په ژوندکې د خوښۍ اهمیت

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

وواياست

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

وګورئ او وواياست

مورجانې، خوشحاله اوسېدل زموږ روغتيا ته ګټه لري

د خپل کار له بشپړېدو څخه د خوشحالۍ احساس کوم

ستاسو له تشويق څخه خوشحاله شوم

د ډېرې خوشالۍ پر مهال بې ګټې کارونه مه کوئ

واورئ او وواياست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

✳ خوشحالي د خدای تعالی لوی نعمت دی او د انسانانو د ژوند له مهمو اړتیاوو څخه ده. خوشحاله اوسېدل بېلابېل لاملونه لري. خوښي او خوشحالي د انسان د روغتیا او روحي ارامی لامل ګرځي. خوشحاله سړی په ژوند کې هېله من او ډاډمن وي، باید ځان خوشحاله وساتو او د نورو د خوشالی لامل شو.

خپلو کې کار وکړئ

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

ځواب ورکړئ

✳ خوښي د انسانانو په ژوند کې څه ګټه لري؟

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

کورنی دنده

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

یوویشتم لوست

ځان ساتنه

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

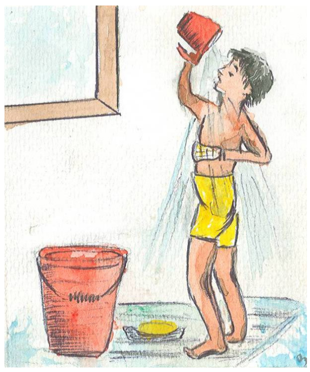
واواياست

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

وګورئ او واواياست

له صحي او پاکو خوړو څخه ګټه اخلو

ورزش زموږ روغتیا ته ګټه لري



پاکوالي ته په پاملرنې سره له ناروغیو ځان ساتو

واورئ او واواياست

✴ ولې د بدن او کالیو پاک ساتل مهم دي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

زه خپلې روغتيا ته ډېره پاملرنه کوم او د خپل ځان ساتنه کوم. د بدن او کاليو پاکوالى د روغتيا لپاره اړين دى. پاملرنه مو له ځينو خطرونو، لکه: ترافيکي پېښو، اور ته نږدې کېدو، اوبو کې له ډوبېدو او د برېښنا له زيانونو څخه ساتي.

خپلو کې کار وکړئ

يوه ډله دې د ځان ساتنې او بله ډله دې د بې پروايۍ د خطرونو په هکله خبرې او د نظرونو تبادله وکړي.

ځواب ورکړئ

- ولې له ځان څخه ساتنه کوئ؟
- د برېښنا پر مزو لاس وهل ولې خطر لري؟
- خپل ځان څخه ساتنه ولې مهمه ده؟

کورنۍ دنده

د هغو شيانو نومونه چې ستاسو روغتيا ته زيان رسوي، د خپلې کورنۍ غړو ته يې وواياست.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوه ویشتم لوست

له ناروغیو څخه وقایه

موخـه: زده کوونکـي بـه لـه ناروغیـو څخـه د وقایـې پـه لارو پـوه شي، اهمیـت بـه یـې درک او پـه ژونـد کـې بـه یـې مراعـات کـړي.

وواياست

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

وګورئ او وواياست

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

غیرې صحي خواړه د ناروغیو لامل کېږي

د سرخلاصې څاه اوبه د ناروغیو لامل کېږي

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

واورئ او وواياست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

* انسان د بې پروايـۍ او د چاپېريـال د ککړتيـا او يـا د غـيرې صحـي خـوړو او اوبـو لـه کـبله اخـېـستلو څخـه ناروغه کـېـږي. ډېرې ناروغۍ ساري دي چـې د هغـوی پـه وړانـدې بايـد ځـان وقايـه کـړو؛ د بېلګـې پـه توګـه: د پرنجـي او ټوخـي پـر وخـت لـه دسـتمال څخـه ګټـه واخلـو، د نـاروغ د خـوړو لوښـي او د خـوب بسـتره بايـد جـلا او لمـر ورکـړو، پـه تېـره بيـا د نـاروغ د خـوړو پاتـې شـونو څخـه ګټـه وانخلـو.

خپلو کې کار وکړئ

* يـو شـمېر زده کوونکـي دې د سلامتـۍ د اهميـت پـه هکلـه او يو شـمېر نـور دې د ناروغيـو د اختـه کېـدو د مخنيـوي د لارو چـارو پـه هکلـه خبرې وکـړي او خپلـې نظريـې دې سره شريکـې کړي.

ځواب ورکړئ

* د بېلابېلو ناروغيو په وړاندې په څه ډول ځان وقايه کولی شئ؟
* له خوړو څخه مخکې او وروسته د لاسونو مينځل ولې اړين دي؟

کورنۍ دنده

* لـه ناروغيـو څخـه د وقايـې د ګټـو پـه هکلـه چـې څومـره پوهېـږئ، خپلـو ملګـرو تـه يـې هـم بيـان کـړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خپلسرې درملنې زيانونه

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

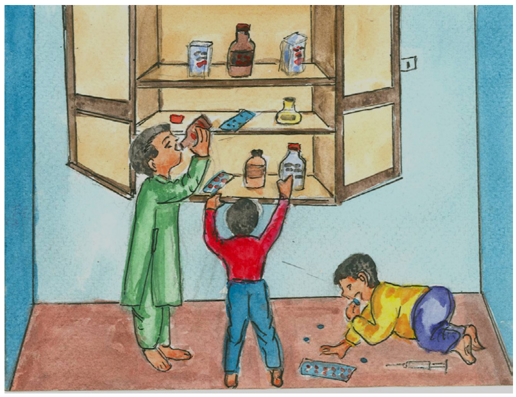
ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

خپلسري درمل خوړل زيان لري

له بازار څخه د درملو اخيستل زيان لري



هيڅ ډول درمل بايد په خپل سر ونه خوړل شي

هيچاته بايد په خپل سر درمل ورنکړو

واورئ او ووایاست

- ولې د يو ناروغ درمل بل ناروغ ته ورنکړو؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

✳ ټولې ناروغۍ د درملو په کارولو سره درملنه کېږي. هر ناروغ ته باید ډاکټر درمل ورکړي. هیڅ وخت باید په خپل سر درمل ونه خوړل شي چې ډېر خطرناک دي او هیڅکله له هغو درملو څخه کار وانخېستل شي، چې بل ناروغ ته ورکړل شوي وي، د نورو درمل خوړل نورې ناروغۍ رامنځ ته کوي او کله کله د مړینې لامل کېږي.

خپلو کې کار وکړئ

✳ په ډلو کې له خپلسرو درملو څخه د ګټه اخېستو د زیانونو په هکله خپلې نظریې سره شریکې کړئ او له نورو ډلو سره د نظر تبادله وکړئ.

ځواب ورکړئ

✳ ولې د ډاکټر له مشورې پرته درمل خوړل زیان لري؟

✳ خپلسرې درملنه څه زیان لري؟

کورنۍ دنده

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

څلورویشتم لوست

طبیعي پېښې

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

وواياست

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

وګورئ او وواياست

توپاني بادونه یوه طبیعي پېښه ده

سیلاب هم یوه طبیعي پېښه ده

د زلزلې پر وخت باید له کوټو ووځو

واورئ او وواياست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

✳ زلزله، سېلاب، تالنده، برېښنا او توپانونه د طبيعي پېښو له ډلې څخه دي. دا ټولې پېښې زيانونه لري. انسانان بايد له دې خطرونو څخه ځان وساتي. د توپان او سختو بادونو په وخت کې له کور څخه ونه وځي. د کور کړکۍ بايد وتړل شي، د کړکيو لاندې ونه درېږو او همدارنګه د زلزلې په وخت له کوره ووځو.

خپلو کې کار وکړئ

ټولګی په ډلو وويشئ

✳ په ډلو کې دې د طبيعي پېښو او د هغوی د زيانونو په هکله بحث وشي.

ځواب ورکړئ

✳ د سخت توپان يا زلزلې پر وخت څه کوئ؟

✳ له طبيعي پېښو څخه د ځان ساتنې لارې ولې مهمې دي؟

کورنۍ دنده

✳ د طبيعي پېښو د زيانونو په هکله څه موچې زده کړي، خپلو ورونو او خويندوته يې بيان کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

چاپېریال ساتنه

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

وواياست

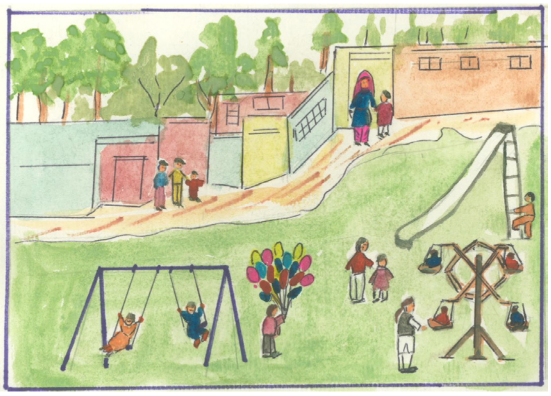
* ستاسو په نظر چاپېريال په څه ډول پاک ساتل کېږي؟
* ستاسو په نظر د کثافاتو خپرول د چاپېريال پر ککړتيا څه اغېزه لري؟

وګورئ او وواياست

د روانو اوبو له ککړېدو څخه باید مخنیوی وکړو

د ککړتیا ښخول د چاپېریال د ککړېدو څخه مخنیوی کوي

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



پاک چاپېریال د انسانانو د سلامتیا لامل کېږي

واورئ او وواياست

* که په چاپېريال کې ککړتيا زياته وي، د څه شي لامل کېږي؟
* پاک چاپېريال د انسان په روغتيا څه اغېزه لري؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

څېړ شئ

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

خپلو کې کار وکړئ

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

ځواب ورکړئ

- څه ډول کولای شو د چاپېریال د ککړېدو مخنیوی وکړو؟
- پاک چاپېریال څه اهمیت لري؟

کورنۍ دنده

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

له حیواني ناروغیو ځان ساتنه

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

وواياست

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

وګورئ او وواياست

د سپي خوړلو په وخت باید ډاکټر ته لاړ شو

په کوڅه کې له سپیو سره لوبې کول خطر لري

له ناروغو حیواناتو سره اړیکه د ناروغیو د لېږد لامل کېږي

د ناروغو حیواناتو او الوتونکو درملنه باید وشي

واورئ او وواياست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

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

خپلو کې کار وکړئ

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

ځواب ورکړئ

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

کورنۍ دنده

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د هوا تودوخه او یخني

موخه: زده کوونکي باید له تودوخې او سړښت سره سم د کالیو اغوستلو پر اهمیت پوه شي او ځان د سړې هوا له امله راپیداشوو ناروغیو څخه وساتي.

ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

په سړه هواکې باید تاوده کالي واغوندو

د سوځنده لمر لاندې لوبې کول انسان ناروغه کوي

په ژمي کې د کوټې هوا ګرموو

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

واورئ او ووایاست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

✳ د هـوا ډېـر سـوړوالی او سـخته تودوخـه د انسـانانو د ناروغـۍ لامـل کېـږي. پـه سـړه هـوا کـې د تـودو کالیـو او پـه تـوده هـوا کـې د نخـي اوسـپینو کالیـو اغوسـتل زمـوږ روغتیـا تـه ګټـه رسـوي او د ناروغیـو د مخنیـوي لپاره مهم دي. پـه ژمـي کـې والګـی او برېښ او پـه اوړي کـې ګرمـي وهـل، تبـه او نـس ناسـتی د موسـمي ناروغیـو لـه ډلـې څخـه دي.

خپلو کې کار وکړئ

✳ پـه ډلـو کـې د موسـمي ناروغیـو او لـه هغـې څخـه د ځـان سـاتنې ځرنګـوالي پـه هکلـه بحـث وکـړئ.

ځواب ورکړئ

✳ لـه ډېرې تـودې او لـه ډېرې سـړې هـوا څخـه د بـدن سـاتنه ولـې مهمـه ده؟

✳ پـه اوړي کـې نخـي کالي اغوسـتل او پـه ژمـي کـې تـاوده کالي اغوسـتل څـه ګټـه لـري؟

کورنۍ دنده

✳ د سړې او تودې هوا په هکله خپل نظر دوستانو سره شریک کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تنباکو زیانونه

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

ووایاست

* ستاسو په نظر د سګرټو لوګی په هوا او زموږ په روغتیا څه ډول اغېزه لري؟
* تاسو د سګرټو، چلم او نسوارو په زیانونو پوهېږئ؟

وګورئ او ووایاست

سګرټ، چلم او نسوار غاښونه خرابوي

خوله بدبویه کوي او د کوټې هوا ککړوي

دې توکو ته "نه" وایو

روږدی شخص تل ناروغ وي

واورئ او ووایاست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

✳ هغه څوک چې له سګرټو، چلم او نسوارو څخه ګټه اخلي، تل ناروغ وي، غاښونه یې خراب، خوله یې بدبویه او تل ټوخېږي، چې ځان او نور خلک په تکلیفوي.

څلور کې کار وکړئ

څلور زده کوونکي دې دا فعالیت ترسره کړي.

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

✳ دویم زده کوونکی: دا نسوار دي. کارول یې خوله بدبویه کوي. سترګو او معدې ته زیان رسوي.

✳ درېیم زده کوونکی: خپل بدن ته باید زیان ونه رسوئ.

✳ څلورم زده کوونکی: دا د غاښونو برس او کریم دی، مسواک، برس او د غاښونو کریم غاښونه پاکوي.

ځواب ورکړئ

✳ نشه يي توکي څه زیانونه لري؟

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

کورنۍ دنده

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

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