د پوهنې وزارت

د ژوند مهارتونه

دریم ټولګی

Ketabton.com

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هـ.ل.

د ژوند مهارتونه
دریم ټولګی

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پوهنې وزارت

د ژوند مهارتونه

دریم ټولگی

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هـ.ش.

الف

(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 دیپارتمنټ 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ملي سرود

دا وطن افغانستان دی — دا عزت د هر افغان دی
کور د سولې کور د تورې — هر بچی یې قهرمان دی
دا وطن د ټولو کور دی — د بلوڅو د ازبکو
د پښتون او هزاره وو — د ترکمنو د تاجکو
ورسره عرب، گوجر دي — پامیریان، نورستانیان
براهوي دي، قزلباش دي — هم ایماق، هم پشه یان
دا هېواد به تل ځلیږي — لکه لمر پر شنه آسمان
په سینه کې د آسیا به — لکه زړه وي جاویدان
نوم د حق مو دی رهبر — وایو الله اکبر وایو الله اکبر

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پوهنې د وزیر پیغام

اقرأ باسم ربک

د لوی او ښونکي 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 سپیڅلې او انسان جوړوونکې هڅې کې بریا غواړم.

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

د پوهنې وزیر

دکتور محمد میرویس 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
۵	عامه شتمني	۹
٦	سپما	۱۱
۷	ډله ییزکار	۱۳
۸	د کوچنیانو حقونه	۱۵
۹	زما هیلې	۱۷
۱۰	د نورو حقونه	۱۹
۱۱	ستاینه	۲۱
۱۲	پوهېدل او پوهول	۲۳
۱۳	څنګه زده کړو؟	۲۵
۱٤	اړو کسانو سره مرسته	۲۷
۱۵	د نورو په غم او ښادۍ کې شریکېدل	۲۹
۱٦	صبر او حوصله	۳۱
۱۷	خیر خواهي	۳۳
۱۸	تېریدنه او پخلاینه	۳۵
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	٤۵
۲٤	طبیعی پېښې	٤۷
۲۵	چاپېریال ساتنه	٤۹
۲٦	له حیواني ناروغیو ځان ساتنه	۵۱
۲۷	د هوا تودوخه او یخني	۵۳
۲۸	د تنباکو زیانونه	۵۵

(c) ketabton.com: The Digital Library

سریزه

گرانو ښوونکو! د ژوند مهارتونه د ورځني عملي مهارتونو د ترلاسه کولو لپاره د اړینې پوهې په توګه. د ټولنیزو 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 پر مخکینۍ 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. دا کتاب (۲۸) لوستونه لري او هر لوست یې سرلیک، موخې، پوښتنې، ډله ییز او انفرادي فعالیتونه، انځورونه او د لوبو کول او کیسې ویل او ځینې نور فعالیتونه لري.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ځان باور لرل

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

ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

مور کولی شو د ګلانو ښه ساتنه وکړو

کولی شم له بازاره ښه توکي راوړم

باور لرم چې په راتلونکي کې ډاکټره شم

کولی شم تېر لوست ووایم

واورئ او ووایاست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

✷ خدای تعالی مور ته ددې وړتیا 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 شیانو کارونو د ترسره کولو لپاره پر ځان باور لرئ؟ په دې اړه فکر وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

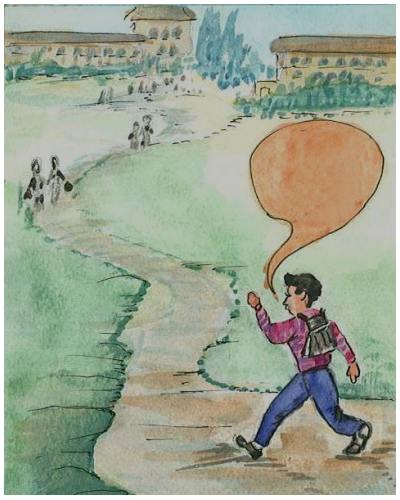
پربکړه

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

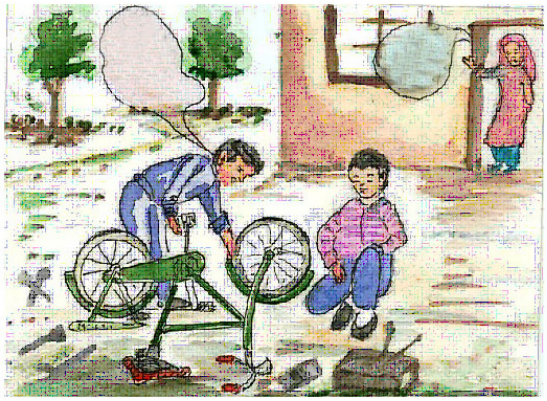
ووایاست

- ستاسو په نظر پربکړه څه ارزښت لري؟
- تر اوسه مو د کوم ښه کار د کولو لپاره پربکړه کړې ده؟ څرګنده یې کړئ.

وګورئ او ووایاست



اراده لرم، ښوونځي ته په خپل وخت ورسېږم



ما پربکړه کړې چې خپل بایسکل جوړ کړم

مورِ اراده لرو چې لایقې زده کوونکې شو

مورِ پربکړه کړې چې له نیا سره مرسته وکړو

واورئ او ووایاست

- ولې د پربکړې لپاره سنجش مهم دی؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

✷ د يـو کار د کولـو پـه هکلـه فکـر کـول، ښـه پرېکـړه ډېـره مهمـه ده او پـه ورځنـي ژونـد کـې زمـوږ د بريالیتـوب سـبب کېـږي.

کيسه وکړئ

✷ د کومې پرېکړې په هکله هڅول شوي ياست؟

✷ د کـوم ناسـم کار يـا پرېکـړې په سرته رسـولو سره پښـېمانه شـوي ياسـت؟ ولې؟

ځواب ورکړئ

✷ يوه ښه پرېکړه څه ارزښت لري؟

✷ بې له سنجشه پرېکړې د يو 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

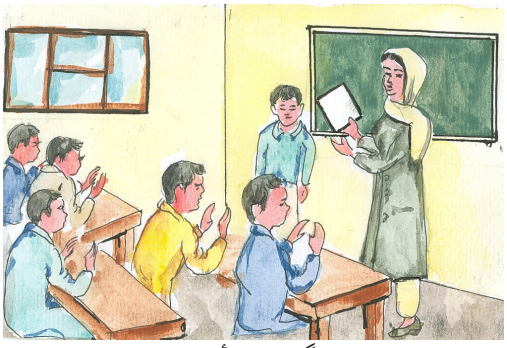
جرأت

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

ووایاست

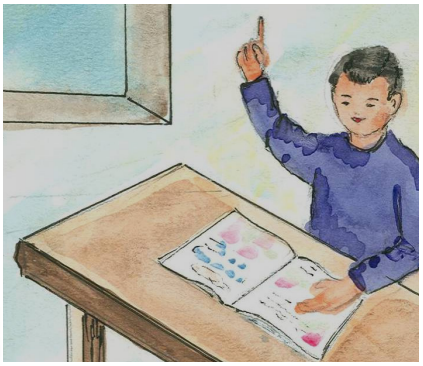
- ستاسې په نظر اخلاقي جرأت څه شی دی؟
- ستاسو د کارونو په سرته رسولو کې اخلاقي جرأت مرسته کولی شي او که نه؟

وګورئ او ووایاست



ډېرښه، ستاسې د ټولګیوالو جرأت د ستاینې وړ دی

بابا، تا سره مرسته وکړم؟



ښوونکی صاحب، زه ځواب ورکوم

ښوونکی صاحب تاسې مهرباني وکړئ

واورئ او ووایاست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

هر انسان جرأت او استعداد لري، کولی شي خپلې غوښتنې بيان کړي، مثلاً په مجلس کې خبرې وکړي، پوښتنو ته ځوابونه ووايي، خپل نظر له نورو سره شريک کړي. خپلې ستونزې مور او پلار او ښوونکو ته بيان 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 اهميت په هکله يو له بل سره خبرې وکړي او نظرونه دې شريک کړي.

ځواب ورکړئ

- اخلاقي جرأت مورِ ته د کومو کارونو ورتيا راکوي؟
- اخلاقي جرأت څه اهميت لري؟

کورنۍ دنده

د اخلاقي جرأت په باره کې خو مثالونه خپلو والدينو ته ووياست.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نېک چلند

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

وواياست

- ستاسې په نظر کومې کړنې او تګلارې ښې دي؟

وګورئ او وواياست

مه نارامه کېږه، تاسره لوبې کوو

ګرانه ملګریه تاسره مرسته کوم

نېک چلند د مینې او اړیکو د ټینګېدو سبب کېږي

موږ په دې حالت کې تا یوازې نه پرېږدو

واورئ او وواياست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

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

خپلو کې کار وکړئ

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

ځواب ورکړئ

✷ له خپلو ګاونډيانو سره څه ډول چلند کوئ؟

✷ له نورو سره ښه چلند څه ګټې لري؟

کورنۍ دنده

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

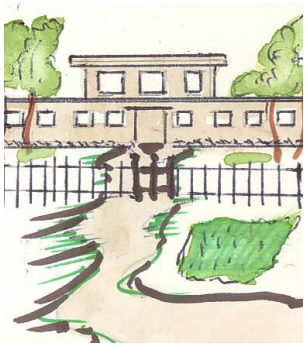
عامه شتمني

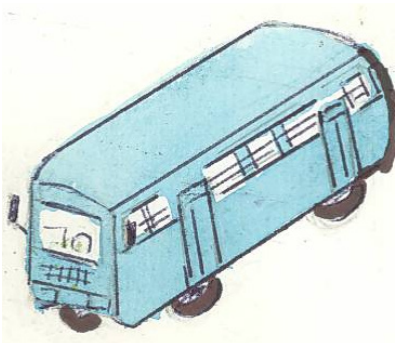
موخه: زده کوونکي بايد عامه شتمني وپېژني او له هغې څخه په ښه توګه ګټه واخلي او ساتنه يې وکړي.

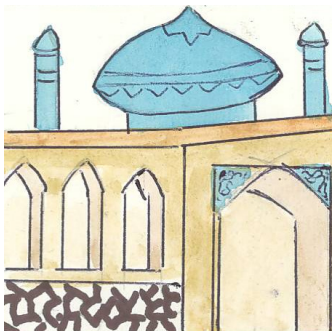
ووایاست

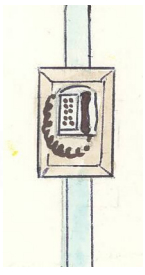
- ستاسو په نظر کومو شیانو ته عامه شتمنی ویل کېږي؟
- ستاسو په نظر له عامه شتمنیو څخه ساتنه ولې مهمه ده؟

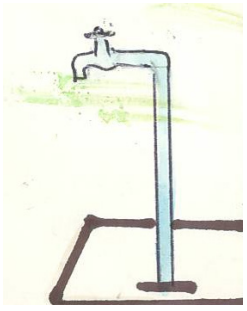
وګورئ او ووایاست











مور له عامه شتمنیو څخه ساتنه کوو

واورئ او ووایاست

- څرنګه کولی شو له عامه شتمنیو څخه ساتنه وکړو؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

✷ جومات، ښوونځی، د لوبو پارکونه، د اوبو نل، د ټېلیفون کوټه، د برېښنا پایې، ښاري بسونه، ترافیکي نښې، پلې لارې، معدنونه، ځنګلونه او داسې نور ټول عامه شتمني بلل کیږي. خلک باید له دې شتمنیو څخه ښه ساتنه وکړي.

خپلو کې کار وکړئ

✷ په ډلو کې د عامه شتمنیو نومونه واخلئ او بیا د سمې او ناسمې ګټې اخیستنې اړوند خبرې وکړئ.

ځواب ورکړئ

✷ په پارک کې د لوبو شیانو څخه څه ډول ګټه اخلئ؟

✷ له عامه شتمنیو څخه ساتنه، څه ګټه لري؟

کورنۍ دنده

✷ له عامه شتمنیو څخه د ساتنې په هکله خپلو والدینو سره بحث وکړئ او دهغوی نظر واخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

سپما

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

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 زمور 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 نـل د اوبـو بـې ځايـه بهېـدل، د ورځـې لـه خـوا د څراغونـو روښـانه کـول، بـې لـه سـنجش او اړتيـا د پيسـو مصرفـول او داسـې نـور د بـې ځايـه لګښـت ښلګـې دي، چـې بايـد ورځخـه مخنيـوی وشي. لـه بې ځايه لګښـت څخـه مخنيـوی زمـوږ اقتصـاد غښـتلی کـوي.

خپلو کې کار وکړئ

پـه ډلـو کـې يـو لـه بـل سره د نظـر لـه شريکولـو وروسـته د بـې ځايه لګښـت او د هغـه د زيـان ښلګـې راوړئ او د مخنيـوي لارې چـارې يـې څرګنـدې 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

ډله ییز کار

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

ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

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 ووایاست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

✷ مورِ د ښوونځي، کور او د خپلې سیمې په پاکولو کې یوځای کار کوو. هغه کارونه چې په ګډه سرته رسېږي، ښې پایلې لري، له ښېګڼو او برکت ډک وي، ډېر کار په لږ وخت کې سرته رسېږي او په ترسره کولو کې یې د ستړیا احساس نه کوو.

خپلو کې کار وکړئ

✷ په ډلو کې د څو ډله ییزو کارونو نومونه واخلئ او هغه ګټې چې ددې کارونو له سرته رسولو څخه لاسته راځي، څرګندې کړئ.

ځواب ورکړئ

✷ د ډله ییزو کارونو د سرته رسولو لپاره مشوره او د دندو وېش ولې 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

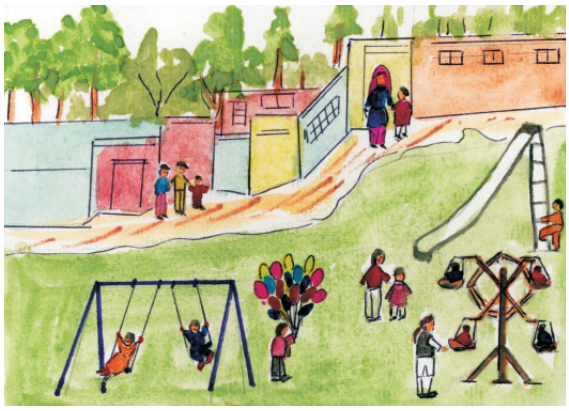
د کوچنيانو حقونه

موخه: زده کوونکي به د کوچنيانو د حقونو په هکله اړين معلومات ترلاسه کړي.

ووايايست

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

وګورئ او ووايايست



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 ووايايست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

- خـــواړه، کالي، اســـتوګنځی، روغتيـــا، ښـــوونه او روزنـــه، شـــفقت او مهربـاني، پـه سـوله ييـز چاپېريـال کـې ژونـد کـول د کوچنيانـو لـه حقونـو څخـه دي، نـو بايـد پـه پـام کـې ونيـول شي.
- د کوچنيانـو لـه حقونـو څخـه خبرتيـا، د هغـوی سـالمې ښـوونې او روزنـې او د ژونـد لـه پرمختـګ سره مرسـته کـوي.

خپلو کې کار وکړئ

- پـه ډلـو کـې يـو لـه بـل سره د کوچنيانـو د حقونـو پـه هکلـه خـبرې وکـړئ. د کوچنيانـو څـو حقونـه پـه نښـه کـړئ او پـه هکلـه يـې نظرونـه شريـک کـړئ.

ځواب ورکړئ

- د کوچنيانو د حقونو نومونه واخلئ.
- د کوچنيانو د حقونو په هکله پوهېږئ؟

کورنۍ دنده

- د کوچنيانو د حقونو د پوهېدو پر اهميت د خپلو والدينو نظر واخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

زماهيلې

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

وواياست

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

وګورئ او وواياست

هېله لرم اتل شم

هېله لرم د قرآن کريم ښه تلاوت وکړم

هېله لرم ډاکټر شم

هېله لرم مور او پلار مې له ما راضي وي

واورئ او وواياست

✷ څرنګه کولای شئ خپلو هيلو ته ورسېرئ؟

✷ دوستانو ته د خپلو هيلو څرګندول څه ګټه لري؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

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

خپلو کې کار وکړئ

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

ځواب ورکړئ

✷ خپل راتلونکي ژوند ته څه هيلې لرئ؟

✷ د نښو هيلو لرل څه اهميت لري؟

کورنۍ دنده

✷ د نښو هيلو د لرلو ګټې خپلو ملګروته وواياست.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نورو حقونه

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

وویاست

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

وګورئ او وویاست

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 وویاست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

✷ په ټولنيز ژوند کې اړين دي چې هر څوک خپل او د نورو حقونه وپېژني او رعايت يې کړي، لکه د مور او پلار د احترام او خدمت حق، له ګاونډيانو سره د مرستې حق، د ناروغ د پوښتنې حق، بې وسه کسانو سره د مرستې او د لويانو د احترام حق.

خپلو کې کار وکړئ

✷ په ډلو کې د مور او پلار، ښوونکي، ګاونډيانو، لويانو او کوچنيانو د حقونو په هکله خبرې وکړئ او يو له بل سره نظرونه شريک کړئ.

ځواب ورکړئ

✷ د نورو حقونو ته درناوی څه ګټه لري؟

✷ د چا حقونه بايد رعايت کړو؟

کورنۍ دنده

✷ د مور او پلار د حقونو په هکله څه چې پوهېږئ خپلو ملګرو ته يې بيان کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ستاينه

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

ووایاست

- ستاسو په اند ولې باید د نورو ستاینه وکړو؟
- کله مو د چا له نېک کار څخه ستاینه کړې ده؟ څه ډول؟

وګورئ او ووایاست

د یوې ګډې 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 ووایاست

- د نورو ستاینه څه اهمیت لري؟

د کوموکارونه سرته رسول د ستاینې وړدي؟ نومونه يې واخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

✸ د نورو له نېکو 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

پوهېدل او پوهول

موخه: زده کوونکي به د پوهېدلو او پوهولو پر اهميت پوه شي او په ورځنۍ ژوند کې به يې پلي کړي.

ووایاست

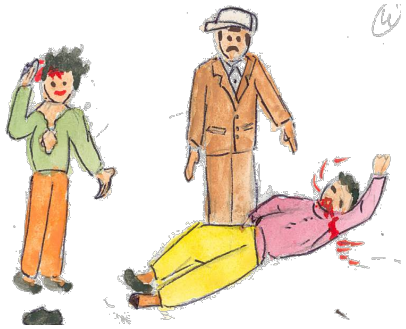
- ستاسو په نظر څه وخت د يو بل پر خبرو نه پوهېږو؟
- ستاسو په نظر څرنګه خپل مطلب نورو ته نه څرګندولی شو؟

وګورئ او ووایاست

شور ماشور د پوهېدلو او پوهولو خنډ کېږي

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

نه اورېدل د نه پوهېدو بنسټ دی



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

واورئ او ووایاست

- که چېرې يوه موضوع نه 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

ځير شئ

✷ د نورو خبرو ته په ځير سره غوږ نيول، 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 اړين دي، بايد په پام کې ونيول شي.

تمثيل وکړئ

دوې درې کسيزې ډلې جوړې کړئ.

✷ لومړۍ ډله: د پوهېدلو او پوهولو سمې طريقې تمثيل کړي.

✷ دويمه ډله: د پوهېدلو او پوهولو ناسمې طريقې تمثيل کړي.

ځواب ورکړئ

✷ د سم پوهېدلو او پوهولو طريقې کومې دي؟

✷ سم پوهېدل او پوهول څه اهميت لري؟

کورنۍ دنده

✷ د سم پوهېدلو او پوهولو د ګټو او اهميت په هکله خپلو والدينو سره خبرې وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څنګه زده کړو؟

موخه: زده کوونکي به د زده کړې له څو طریقو سره بلد او د زده کړې ډېرې ښې طریقې به د ځان لپاره غوره کړي.

ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

ځینې 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 ملګرې سره په مرسته او تمرین بایسکل زده کوو

واورئ او ووایاست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

د زده کړې بېلابېلې لارې شته. ځینې په چوپه خوله ډېر څه زده کوي، ځینې د تکرارولو، یا لیکلو او رسمولو له لارې او یا د عملي فعالیتونو او تجربو له لارې ډېره ښه زده کړه کوي. ورځنې کارونه په کور او ټولنه کې له مشرانو زده کوو او له هغو په ورځنې 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 دلیل راوړئ چې ولې مو دا لارې ټاکلې دي.

ځواب ورکړئ

- د ښې زده کړې لپاره کومې لارې ګټورې دي؟
- د زده کړې د ډېرو ښو طریقو ټاکل څه اهمیت لري؟

کورنۍ دنده

له خپلې خوښې سره د زده کړې لارې یادداشت کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اړو کسانو سره مرسته

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

ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

له مشرانو سره مرسته کوم

لوړې! ستاسو له مرستې څخه مننه

له خپل ناروغ ملګري سره مرسته کوم

له اړو کسانو سره مرسته ثواب لري

واورئ او ووایاست

- څه ډول باید له اړو کسانو سره مرسته وکړو؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

✷ په ټولنه کې ناروغان، بې وسه او دردېدلي خلک ژوند کوي، چې مرستې او ډاډګېرنې ته اړ دي. له اړو کسانو سره مرسته، يوه اسلامي او انساني وجيبه ده. مور بايد له اړو کسانو سره مرسته او همدردي وکړو، چې الله تعالى له موږه خوښ او خوشحاله شي.

خپلو کې کار وکړئ

✷ په ډلو کې د اړو کسانو د مرستې پر اهميت خبرې وکړئ او له نورو سره خپل نظر شريک کړئ.

ځواب ورکړئ

✷ ولې له اړو کسانو سره مرسته وکړو؟

✷ له اړو کسانو سره مرسته ولې اړينه ده؟

کورنۍ دنده

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نورو په غم او ښادۍ کې شریکېدل

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

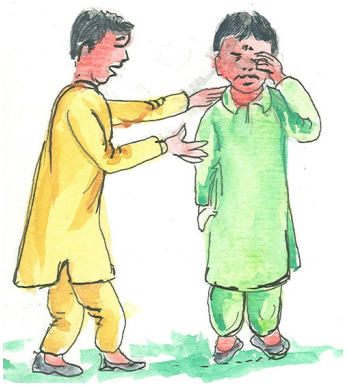
ووایاست

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

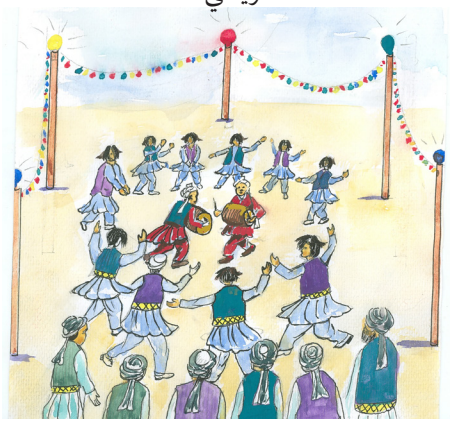
وګورئ او ووایاست

د دوستانو په خوشحالۍ کې ګډون کوو

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



مه غمجن کېږه، له تا سره مرسته کوم



موږ د یو بل په خوشحالۍ کې برخه اخلو

واورئ او ووایاست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

غم او بنادي د انسانانو له ژوند سره مل دي. مسلمانان د نورو پر خوښۍ خوښ او پر غم يې غمجن کېږي. له غمځپلو سره بايد مرسته وکړو. ځکه په غمشريکۍ سره غمونه لرې کيږي. همدارنګه د نورو په خوشحالۍ کې ګډون د دوستانو ترمنځ د محبت او صميميت لامل ګرځي.

تمثيل وکړئ

دوې کسيزې ډلې دې جوړې شي.

لومړۍ ډله دې تمثيل وکړي چې له رنځېدلو دوستانو سره څنګه غم شريکي کوي؟

دويمه ډله دې تمثيل وکړي چې د دوستانو په خوشحالۍ کې څنګه برخه اخلي؟

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 نورو په غم او خوشحالۍ کې د ګډون په اړه د کورنۍ د غړو سره بحث وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

صبر او حوصله

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

ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

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 ووایاست

✷ 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 دري کسيزې ډلې جوړې کړئ

✷ لومړۍ ډله دې د ستونزو په وړاندې له صبر او حوصلې څخه د کار اخېستنې 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 نوروته 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 خيرخواهي څه ته وايي؟
- ستاسو په نظر له نورو سره مرسته څه ګټه لري؟

وګورئ او ووایاست

خيرخواه انسانان د خير کارونه سرته رسوي

ناروغ ته ډاډګېرنه ورکول ثواب او ښه کار دی

مسلمانان تل له خدای تعالی خير غواړي

ستا له خيرخواهۍ او همدردۍ څخه منه

واورئ او ووایاست

- د خيرخواهۍ څو بېلګې بيان کړئ؟
- خيرخواهي څه اهميت لري؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

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

خپلو کې کار وکړئ

✷ پـه ډلـو کـې د خيرخواهـي د ګټـو او اهميـت پـه اړه خـبرې وکـړئ او خـو ښلګـې يـې وړانـدې کـړئ.

ځواب ورکړئ

✷ خيرخواهي څه ګټه لري؟

✷ ولې خيرخواه واوسو؟

کورنۍ دنده

✷ د خيرخواهـي د اهميـت پـه هکلـه خپـل نظـر لـه ملګـرو سره شريـک کـړى.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تېرېدنه او پخلاينه

موخه: زده کوونکي به د تېرېدنې او پخلاينې پر اهميت پوه او په ورځنۍ ژوند کې به يې پلي کړي.

وواياست

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

وګورئ او وواياست

راځه چې پخلا شو، يوازې په توپ لوبه نه کېږي

مه خفه کېره، له تا سره پخلا کېږم

خوشحاله شوم چې په خپلو کې پخلا شو

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

واورئ او وواياست

- تېرېدنه او پخلاينه څه ښه والی لري؟
- د مرورتيا دوام څه پايلې لري؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

✷ تېرېدنـه او پخلاينـه د انسـان د نېکمرغـۍ لپـاره اړينـه ده، پـه انسـاني ټولنـو کـې شـخړه د رنځونـو، غمونـو، ورانيـو او ګډوډيـو لامـل کېـږي. ډېره مرورتيـا انسـان غمجـن کـوي. ددې لپـاره چـې د سـولې او صميميـت پـه فضـا کـې ژونـد وکـړئ، ښـنه او تېرېدنـه وکـړئ چـې د الله تعالـى د رضايت لامـل کېـږي.

تمثيل وکړئ

✷ دوه کسـان دې د مـرورو او دوه نـور دې د پخـلا کوونکـو رول تمثيـل کـړي.

ځواب ورکړئ

✷ تېرېدنه او پخلاينه د انسان په ژوند کې څه اهميت لري؟

✷ پخلاينه څه وخت او څه ډول دوامداره پاتې کېږي؟

کورنۍ دنده

✷ تېرېدنـه او پخلاينـه پـه ژونـد کـې ولـې مهمـه ده؟ خپـل نظـر د تېـر ېدنـې او پخلاينـې پـه هکلـه خپـل مـور او پـلار سره شريـک کـړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له غم او خپګان څخه لرې والی

موخه: زده کوونکي به وکولی شي چې له غم او خپګان څخه لرې واوسي او د نورو د خپګان لامل هم نشي.

ووایاست

- ستاسو په نظر له غم او خپګان څخه لرې والی څه ګټه لري؟
- څه فکر کوئ غمجن سړی ډاډګیرنې ته اړتیا لري؟ څه ډول؟

وګورئ او ووایاست

ډېر غمجن یم، هیڅ شی نه غواړم

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

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

غم او خپګان د انسان د پرېشانۍ لامل کېږي

واورئ او ووایاست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

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

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

خپلو کې کار وکړئ

✷ کله مو د غم او خپګان احساس کړی دی؟ ولې؟

✷ کله چا له تاسو سره د غم او خپګان پر وخت ډاډګېرنه کړې ده؟ څه ډول؟

ځواب ورکړئ

✷ کوم شيان د غم او خپګان لامل ګرځي؟

✷ د غم او خپګان پر وخت بايد څه وکړو؟

کورنۍ دنده

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شلم لوست

په ژوند کې 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.

ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

مورجانې، خوشحاله اوسېدل زمونږ روغتیا ته ګټه لري

د خپل کار له بشپړېدو څخه د خوشحالۍ احساس کوم

ستاسو له تشویق څخه خوشحاله شوم

د ډېرې خوشالۍ پر مهال بې ګټې کارونه مه کوئ

واورئ او ووایاست

- 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 خداى تعالى لوى نعمت دى او د انسانانو د ژوند له مهمو اړتياوو څخه ده. خوشحاله اوسيدل بېلابېل لاملونه لري. خوښي او خوشحالي د انسان د روغتيا او روحي ارامى لامل گرځي. خوشحاله سړى په ژوند کې هېله من او ډاډمن وي، بايد ځان خوشحاله وساتو او د نورو د خوشالۍ لامل شو.

خپلو کې کار وکړئ

د زده کوونکو ډلې دې د خوښۍ د رامنځ ته کېدو سببونه او لاملونه لست کړي او په ورځنۍ ژوند کې دې د خوشحالۍ پر گټو خبرې اترې وکړي. همداشان ووايي چې د ډېرې خوشحالۍ پر وخت له کومو کارونو څخه بايد ډډه وشي.

ځواب ورکړئ

خوښي د انسانانو په ژوند کې څه گټه لري؟

څنگه کولى شو چې د ځان او نورو د خوښۍ لامل شو؟

کورنۍ دنده

په ژوند کې د خوښۍ د اهميت په هکله خپلو والدينو سره بحث وکړئ او دهغوى نظر واخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځان ساتنه

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

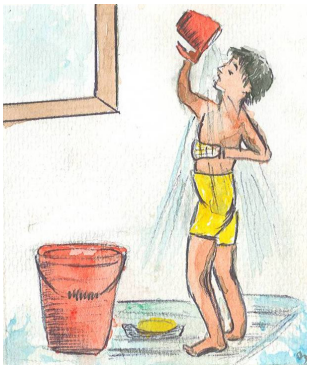
ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

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 ووایاست

✷ 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 کالیو پاکوالی د روغتیا لپاره اړین دی. پاملرنه مو له ځینو خطرونو، لکه: ترافیکي پېښو، اور ته نږدې کېدو، اوبو کې له ډوبېدو او د برېښنا له زیانونو څخه ساتي.

خپلو کې کار وکړئ

✷ یوه ډله دې د ځان ساتنې او بله ډله دې د بې پروایۍ 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 شیانو نومونه چې ستاسو روغتیا ته زیان رسوي، د خپلې کورنۍ غړو ته یې ووایاست.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له ناروغیو څخه وقایه

موخه: زده کوونکي به له ناروغیو څخه د وقایې په لارو پوه شي، اهمیت به یې درک او په ژوند کې به یې مراعات کړي.

ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

د خوراکي توکو ساتنه او بسترې ته لمر ورکول له نا روغیو 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 ناروغی څخه مخنیوی کوي

واورئ او ووایاست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

✷ انسان د بې پروايۍ او د چاپېريال د ککړتيا او يا د غيرې صحي خوړو او اوبو له ګټې اخېستلو څخه ناروغه کېږي. ډېرې ناروغۍ ساري دي چې د هغوی په وړاندې بايد ځان وقايه کړو؛ د ښلګې په توګه: د پرنجي او ټوخي پر وخت له دستمال څخه ګټه واخلو، د ناروغ د خوړو لوښي او د خوب بستره بايد جلا او لمر ورکړو، په ټېره بيا د ناروغ د خوړو پاتې شونو څخه ګټه وانخلو.

خپلو کې کار وکړئ

✷ يو شمېر زده کوونکي دې د سلامتۍ د اهميت په هکله او يو شمېر نور دې د ناروغيو د اخته کېدو د مخنيوي د لارو چارو په هکله خبرې وکړي او خپلې نظريې دې سره شريکې کړي.

ځواب ورکړئ

✷ د ښلابښلو ناروغيو په وړاندې په څه ډول ځان وقايه کولی شئ؟

✷ له خوړو څخه مخکې او وروسته د لاسونو مينځل ولې اړين دي؟

کورنۍ دنده

✷ له ناروغيو څخه د وقايې د ګټو په هکله چې خومره پوهېږئ، خپلو ملګرو ته يې هم بيان کړئ.

(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.

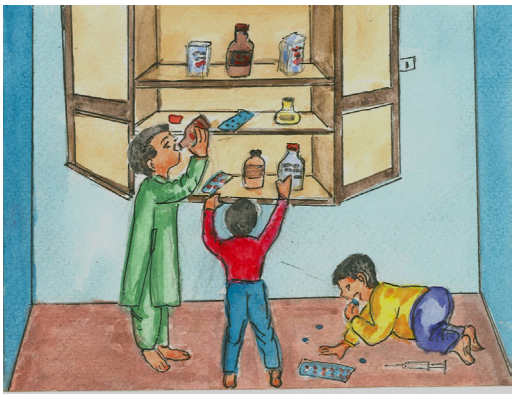
ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

خپل‌سري درمل خوړل زیان لري

له بازار څخه د درملو اخیستل زیان لري



هیڅ ډول درمل باید په خپل سر ونه خوړل شي

هیڅاته باید په خپل سر درمل ورنکړو

واورئ او ووایاست

- ولې د یو 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 بايد ډاکټر درمل ورکړي. هيڅ وخت بايد په خپل سر درمل ونه خوړل شي چې ډېر خطرناک دي او هيڅکله له هغو درملو څخه کار وانخېستل شي، چې بل ناروغ ته ورکړل شوي وي، د نورو درمل خوړل نورې ناروغۍ رامنځ ته کوي او کله کله د مړينې لامل کېږي.

خپلو کې کار وکړئ

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

ځواب ورکړئ

✷ ولې د ډاکټر له مشورې پرته درمل خوړل زيان لري؟

✷ خپل‌سرې درملنه څه زيان لري؟

کورنۍ دنده

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

طبيعي پېښې

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

ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

توپاني بادونه يوه طبيعي پېښه ده

سېلاب هم يوه طبيعي پېښه ده

د زلزلې پر وخت بايد له کوټو ووځو

واورئ او ووایاست

- اورښت او سخت توپانونه د څه شي لامل کېږي؟
- له طبيعي 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 دربرو 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 کړې، خپلو وروڼو 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.

ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

د روانو اوبو له ککړېدو څخه باید مخنیوی وکړو

د ککړتیا ښکول 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 ووایاست

- که په چاپېریال کې ککړتیا زیاته وي، د څه شي لامل کېږي؟
- پاک چاپېریال د انسان په روغتیا څه اغېزه لري؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

✷ اوبه، هوا او خاوره، چې د چاپېريال يوه برخه جوړوي په انسانانو اغېزه کوي. که چاپېريال پاک او شين وساتل شي د سيمې اوبه او هوا هم پاکه وي، د انسانانو روغتيا ته ګټه رسوي. خو په نامناسب ځای کې د کثافاتو اچول د ژوند چاپېريال ککړوي او د ناروغيو لامل کېږي.

خپلو کې کار وکړئ

✷ په ډلو کې د ژوند چاپېريال د ککړېدو د مخنيوي په لارو چارو خپلو کې بحث وکړئ او د ککړ چاپېريال زيانونه او د پاک چاپېريال ګټې لست او خپل نظرونه سره شريک کړئ.

ځواب ورکړئ

✷ څه ډول کولای شو د چاپېريال د ککړېدو مخنيوی وکړو؟

✷ پاک چاپېريال څه اهميت لري؟

کورنۍ دنده

✷ د چاپېريال ساتنې د اهميت په هکله څه مو چې زده کړي هغه د مور او پلار سره شريک کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له حیواني ناروغیو ځان ساتنه

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

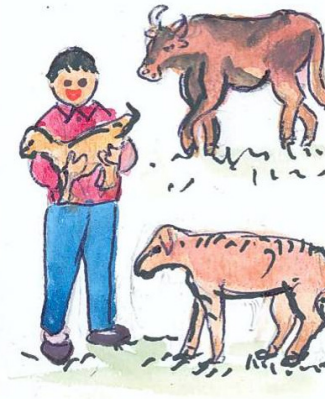
ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

د سپي خوړلو په وخت باید ډاکټر ته لاړ شو

په کوڅه کې له سپیو سره لوبې کول خطر لري



له ناروغو حیواناتو سره اړیکه د ناروغیو د لږد لامل کیږي

د ناروغو حیواناتو او الوتونکو درملنه باید وشي

واورئ او ووایاست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

✷ له کورنيو حيواناتو څخه څارنه وکړئ، د حيواناتو د استوګنې ځای بايد د ناستې له ځای څخه لرې وي. د ځينو حيواناتو بدن په ککړتياوو کې د ګرځېدو راګرځېدو له کبله چټلېږي او ناروغه کېږي. د حيواناتو ناروغي زيان لرونکې دي او انسان ته د لېږدېدو لامل کېږي. له ناروغو حيواناتو سره بايد په تماس کې نه شو چې ناروغه نشو.

خپلو کې کار وکړئ

✷ په ډلو کې بحث وکړئ چې په څه ډول له حيواني ناروغيو څخه ځان وساتلی شو؟

ځواب ورکړئ

✷ ولې له ناروغ حيوان څخه ځارنه اړينه ده؟

✷ ولې له کوڅه ډبو سپيو او نورو حيواناتو سره اړيکې زيان لري؟

کورنۍ دنده

✷ له حيواني ناروغيو څخه د ځان ساتنې د اهميت په هکله خپل نظر د کورنۍ له غړو سره شريک 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 املې 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 چتری 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

ځير شئ

✷ د هوا ډېر سوړوالی او سخته تودوخه د انسانانو د ناروغۍ لامل کېږي. په سړه هوا کې د تودو کالیو او په توده هوا کې د نخي اوسپینو کالیو اغوستل زموږ روغتیا ته ګټه رسوي او د ناروغیو د مخنیوي لپاره مهم دي. په ژمي کې والګی او برېښ او په اوړي کې ګرمي وهل، تبه او نس ناستی د موسمي ناروغیو له ډلې څخه دي.

خپلو کې کار وکړئ

✷ په ډلو کې د موسمي ناروغیو او له هغې څخه د ځان ساتنې څرنګوالي په هکله بحث وکړئ.

ځواب ورکړئ

✷ له ډېرې تودې او له ډېرې سړې هوا څخه د بدن ساتنه ولې مهمه ده؟

✷ په اوړي کې نخي کالي اغوستل او په ژمي کې تاوده کالي اغوستل څه ګټه لري؟

کورنۍ دنده

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تنباکو 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 زمور په روغتیا څه ډول اغیزه لري؟
- تاسو د سګرټو، چلم او نسوارو په زیانونو پوهیږئ؟

وګورئ او ووایاست

سګرټ، چلم او نسوار غاښونه خرابوي

خوله بدبویه کوي او د کوټې هوا ککړوي

دې توکو ته "نه" وایو

رونړدی شخص تل ناروغ وي

واورئ او ووایاست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

هغه څوک چې له سګرټو، چلم او نسوارو څخه ګټه اخلي، تل ناروغ وي، غاښونه يې خراب، خوله يې بدبويه او تل ټوخېږي، چې ځان او نور خلک په تکليفوي.

خپلو کې کار وکړئ

څلور زده کوونکي دې دا فعاليت ترسره کړي.

- لومړی زده کوونکی: دا سګرټ دی، که دا وڅکوئ غاښونه مو ژېړيږي، سږي او خوله مو خرابېږي او په ټوخي اخته کېږو.
- دويم زده کوونکی: دا نسوار دي. کارول يې خوله بدبويه کوي. سترګو او معدې ته زيان رسوي.
- دريم زده کوونکی: خپل بدن ته بايد زيان ونه رسوئ.
- څلورم زده کوونکی: دا د غاښونو برس او کريم دی، مسواک، برس او د غاښونو کريم غاښونه پاکوي.

ځواب ورکړئ

- نشه يي توکي څه زيانونه لري؟
- د سګرټ او چلم له لوګي څخه لرې ولې مهم دی؟

کورنۍ دنده

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

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