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 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 يې پلورل او پېرودل منع دي. له سرغړوونکو سره قانوني چلندکيږي.

(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 کېدونکي هلې ځلې کړې دي، مننه کوم، او د لوی خدای ﷻ له دربار څخه دوی ته په دې سپیڅلې او انسان جوړوونکي 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
١	په ځان باور لرل	١
٢	پرېکړه	٣
٣	جرأت	٥
٤	نیک چلند	٧
٥	عامه شتمني	٩
٦	سپما	١١
٧	ډله ییزکار	١٣
٨	د کوچنیانو حقونه	١٥
٩	زما هیلې	١٧
١٠	د نورو حقونه	١٩
١١	ستاینه	٢١
١٢	پوهېدل او پوهول	٢٣
١٣	څنګه زده کړو؟	٢٥
١٤	اړو کسانو سره مرسته	٢٧
١٥	د نورو په غم او ښادۍ کې شریکېدل	٢٩
١٦	صبر او حوصله	٣١
١٧	خیر خواهي	٣٣
١٨	تېرېدنه او پخلاینه	٣٥
١٩	له غم او خپګان څخه لرېوالی	٣٧
٢٠	په ژوندکې د خوښۍ اهمیت	٣٩
٢١	ځان ساتنه	٤١
٢٢	له ناروغیو څخه وقایه	٤٣
٢٣	د خپل سرې درملنې زیانونه	٤٥
٢٤	طبیعي پېښې	٤٧
٢٥	چاپېریال ساتنه	٤٩
٢٦	له حیواني ناروغیو ځان ساتنه	٥١
٢٧	د هوا تودوخه او یخني	٥٣
٢٨	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 ښوونیزو 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 سربیره 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 يې 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 یې پلي کړای شي.

وواياست

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

وګورئ او وواياست

کولی شم له بازاره ښه توکي راوړم

موږ کولی شو د ګلانو ښه ساتنه وکړو

باور لرم چې په راتلونکي کې ډاکتره شم

کولی شم تېر لوست وواېم

واورئ او وواياست

- 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 مور 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

دويم لوست

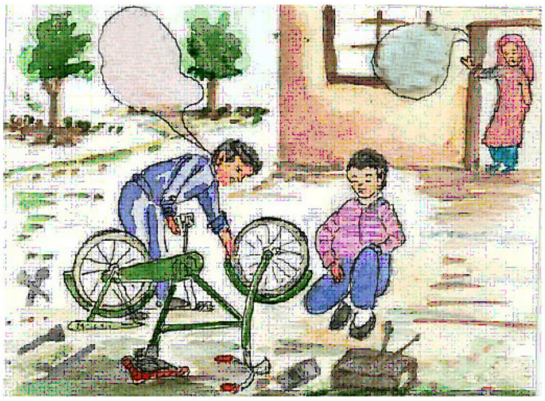
پرېکړه

موخه: زده کوونکي به د پرېکړې پر ارزښت پوه او د تصميم نيولو ځواک به پيداکړي.

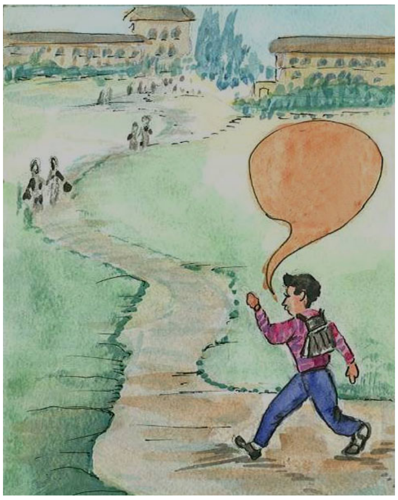
وواياست

* 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 وواياست



ما پرېکړه کړې چې خپل بايسکل جوړ کړم



اراده لرم، ښوونځي ته په خپل وخت ورسېږم

موږ پرېکړه کړې چې له نيا سره مرسته وکړو

موږ اراده لرو چې لايقې زده کوونکې شو

واورئ او وواياست

* 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 هځول 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

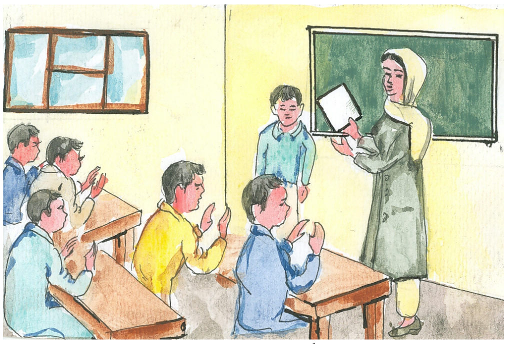
جرأت

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

وواياست

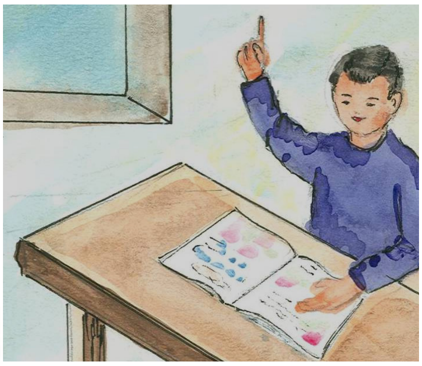
* ستاسې په نظر اخلاقي جرأت څه شی دی؟
* ستاسو د کارونو په سرته رسولو کې اخلاقي جرأت مرسته کولی شي او که نه؟

وګورئ او وواياست



ډېرښه، 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 ووايي، 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.

(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 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

ځير شئ

* رښتينولي، لورينه، درناوی، پر نورو زړه سوی او مرسته د ښو کړنو بېلگې دي. په نيک چلند خلک زموږ څخه خوښ او راضي کېږي او ډېر ملگري پيدا کوو.

خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې د ښو کړنو په هکله خبرې وکړئ او څو بېلگې يې څرگندې کړئ او وواياست چې له نورو سره ښه چلند د څه شي سبب کېږي؟

ځواب ورکړئ

* له خپلو گاونډيانو سره څه ډول چلند کوئ؟
* له نورو سره ښه چلند څه گټې لري؟

کورنۍ دنده

* د ښه چلند د اهميت او گټو په هکله خپلو والدينو سره بحث وکړئ او نتيجه واخلئ .

(c) ketabton.com: The Digital Library

پنځم لوست

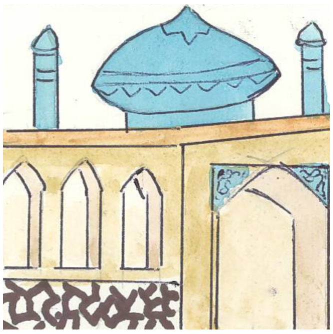
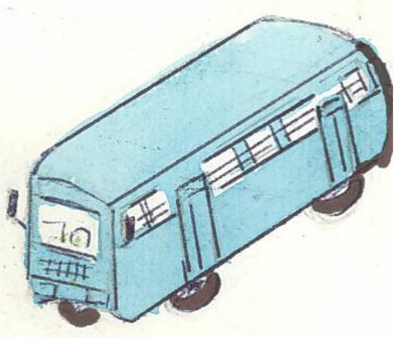
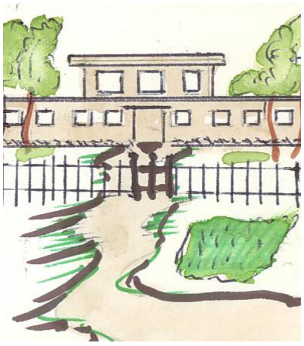
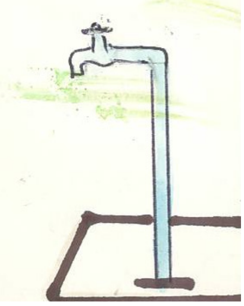
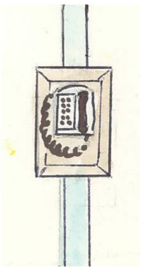
عامه شتمني

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

وواياست

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

وګورئ او وواياست

موږ له عامه شتمنيو څخه ساتنه کوو

واورئ او وواياست

- خرنګه 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 ټېليفون 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؟

کورنی 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.

وواياست

* 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 وواياست

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

واورئ او وواياست

* له بې ځایه لګښت څخه مخنیوی څه اهمیت لري؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

- د نل د اوبو بې ځایه بهېدل، د ورځې له خوا د څراغونو روښانه کول، بې له سنجش او اړتیا د پیسو مصرفول او داسې نور د بې ځایه لګښت بېلګې دي، چې باید ورڅخه مخنیوی وشي. له بې ځایه لګښت څخه مخنیوی زموږ اقتصاد غښتلی کوي.

خپلو کې کار وکړئ

په ډلو کې یو له بل سره د نظر له شریکولو وروسته د بې ځایه لګښت او د هغه د زیان بېلګې راوړئ او د مخنیوي لارې چارې یې څرګندې کړئ.

ځواب ورکړئ

- له بې ځایه لګښت څخه مخنیوی څه اهمیت لري؟
- څه ډول کولی شئ د بې ځایه لګښت مخه ونیسئ؟

کورنۍ دنده

- د بې ځایه لګښت د مخنیوي په هکله خپلو والدینو 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 ويشل څه ګټه لري؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

✳ مورِ د ښوونځي، کور او د خپلې سيمې په پاکولو کې يوځای کار کوو. هغه کارونه چې په ګډه سرته رسېږي، ښې پايلې لري، له ښېګڼو او برکت ډک وي، ډېر کار په لږ وخت کې سرته رسېږي او په ترسره کولو کې يې د ستړيا احساس نه کوو.

خپلو کې کار وکړئ

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

ځواب ورکړئ

✳ د ډله ييزو کارونو د سرته رسولو لپاره مشوره او د دندو ويش ولې مهم دی؟

✳ د ډله ييز کار سرته رسول څه اهميت لري؟

کورنۍ دنده

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

اتم لوست

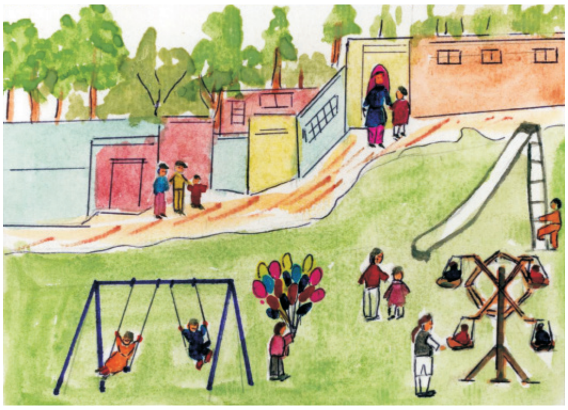
د کوچنیانو حقونه

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

وواياست

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

وګورئ او وواياست



سالمه تفريح د کوچنيانو له حقونو څخه ده

پوښتنه کول او ځواب اخيستل 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

* خواړه، کالي، استوګنځی، روغتیا، ښوونه او روزنه، شفقت او مهرباني، په سوله ییز چاپېریال کې ژوند کول د کوچنیانو له حقونو څخه دي، نو باید په پام کې ونیول شي.
* د کوچنیانو له حقونو څخه خبرتیا، د هغوی سالمې ښوونې او روزنې او د ژوند له پرمختګ سره مرسته کوي.

خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې یو له بل سره د کوچنیانو د حقونو په هکله خبرې وکړئ. د کوچنیانو څو حقونه په نښه کړئ او په هکله یې نظرونه شریک کړئ.

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

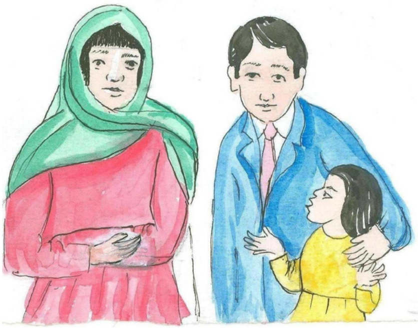
✷ کله مو د ژوند د هیلو په هکله فکر کړی دی؟

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 نږدې 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.

ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

مور او پلار په خپلو زامنو ډېر حقونه لري

د نورو د حقونو مراعاتول ښه کار دی

ټولګیوال یو پر بل ډېر حقونه لري

واورئ او ووایاست

- 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

ستاینه

موخه: زده کوونکي به د نورو د نیکو 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 نیک 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 نیکو 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 نـورو لـه نېکـو خویونـو، ښـو اخلاقـو او ښـو کارونـو څخـه بایـد پـه ښـو او مناسـبو ټکـو سره مننـه وکـړئ او داسـې کار وکـړئ چـې د نـورو د سـتاینې وړ وګرځـئ.

تمثیل وکړئ

دوه کسان دې د ټولګي مخې ته لاندې رول ولوبوي:

* لـه زده کوونکـو څخـه دې یـو تـن د نـاروغ رول ولوبوي، بـل زده کوونکی دې د هغـه پوښـتنې تـه ولاړ شي. نـاروغ بـه د هغـوی لـه کـړو وړو څخـه مننـه وکړي.

ځواب ورکړئ

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

کورنی دنده

* د نـورو لـه ښـو کارونـو څخـه د سـتاینې د اهمیـت پـه هکلـه خپلـو والدینو سره بحـث وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دولسم لوست

پوهېدل او پوهول

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

ووایاست

- 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 ووایاست

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 ووایاست

- 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

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.

✳ لومړی 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 گټو 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 طريقو سره بلد او د زده کړې ډېرې ښې طريقې 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 ويل او ليکل مو څه ډول زده کړي دي؟

وګورئ او ووایاست

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 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. 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 دلیل 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 طریقو ټاکل څه اهمیت لري؟

کورنۍ دنده

✳ له خپلې خوښې سره د زده کړې لارې یادداشت کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څوارلسم 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

ځیر شئ

✷ پـه ټولنـه کـې ناروغـان، بـې وسـه او دردېـدلي خلـک ژونـد کـوي، چې مرسـتې او ډاډګېرنـې تـه اړ دي. لـه اړو کسـانو سره مرسـته، يـوه اسـلامي او انسـاني وجيبـه ده. مـوږ بايـد لـه اړو کسـانو سره مرسـته او همـدردي وکـړو، چې اللـه تعالـی لـه مـوږه خـوښ او خوشـحاله شي.

خپلو کې کار وکړئ

✷ پـه ډلـو کـې د اړو کسـانو 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.

وواياست

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

وګورئ او وواياست

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 وواياست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

* غم او ښادي 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

شپاړسم لوست

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.

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

ځیر شئ

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

خپلو کې کار وکړئ

دوې درې کسیزې ډلې جوړې کړئ

✳ لومړۍ ډله دې د ستونزو په وړاندې له صبر او حوصلې څخه د کار اخېستنې حالت تمثیل کړي.

✳ دویمه ډله دې داسې حالت تمثیل کړي چې له بې صبرۍ څخه یو له بل سره شخړه کوي.

ځواب ورکړئ

✳ څه وخت باید له صبر او حوصلې څخه کار واخلو؟

✳ صبر او حوصله د ستونزو پر وخت څه اهمیت لري؟

کورنۍ دنده

✳ د صبر او حوصلې د ګټو او اهمیت په هکله څه چې پوهېدلي یاست نورو ته یې بیان کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوولسم لوست

خيرخواهي

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

وواياست

- ستاسو په نظر خيرخواهي څه ته وايي؟
- ستاسو په نظر له نورو سره مرسته څه ګټه لري؟

وګورئ او وواياست

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 مننه

واورئ او وواياست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

✳ له نـورو سره مرسـته، ډاډګیرنـه، مهربـاني، تشـویقول او د ټولـو لپـاره ښـه نیـت لـرل د مسـلمان لـه صفتونـو څخـه دي. خیرخواهـي د خـدای تعالـی د رضـا لامـل ګرځـي.

خپلو کې کار وکړئ

✳ پـه ډلـو کـې د خیرخواهـۍ د ګټـو او اهمیـت پـه اړه خـبرې وکـړئ او څـو بېلګـې يـې وړانـدې کـړئ.

ځواب ورکړئ

✳ خیرخواهي څه ګټه لري؟

✳ ولې خیرخواه واوسو؟

کورنۍ دنده

✳ د خیرخواهـۍ د اهمیـت پـه هکلـه خپـل نظـر لـه ملګـرو سره شریـک کـړئ.

(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 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 کېږه، 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

ځیر شئ

* تېرېدنه 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 تېرېدنه 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

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

کورنۍ دنده

* تېرېدنه 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 له غم او خپگان څخه لرې واوسي او د نورو د خپگان لامل هم نشي.

ووایاست

- ستاسو په نظر له غم او خپگان څخه لرېوالی څه گټه لري؟
- څه فکر کوئ غمجن سړی ډاډگیرنې ته اړتیا لري؟ څه ډول؟

وگورئ او ووایاست

ډېر غمجن یم، هیڅ 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 پرېشانی لامل کېږي

واورئ او ووایاست

- کله چې ستاسو ملگری غمجن وي، هغه ته څنگه ډاډگیرنه 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 ښایي چې غمجن سړي ته ډاډګیرنه ورکړو او د هغه د ستونزو د هوارولو لپاره کوښښ وکړو، یوه ښه خاطره ور په یاد او یا یې سالمې مطالعې او ساتېرۍ ته تشویق 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 ډاډګیرنه کړې ده؟ څه ډول؟

ځواب ورکړئ

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

کورنۍ دنده

* د ډاډګیرنې د اهمیت په هکله څه مو چې زده کړي، ملګروته یې بیان کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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.

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 زموږ 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

ځیر 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 ارامۍ لامل ګرځي. خوشحاله سړی په ژوند کې هیله من او ډاډمن وي، باید 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 ورځني ژوند کې دې د خوشحالۍ پر ګټو خبرې اترې وکړي. همداشان دې ووایي چې د ډېرې خوشحالۍ 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 خوښۍ لامل شو؟

کورنی دنده

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځان ساتنه

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

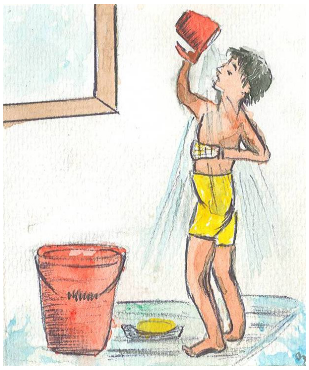
وواياست

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

وګورئ او وواياست

له صحي او پاکو خوړو خخه ګټه اخلو

ورزش زموږ روغتیا ته ګټه لري



پاکوالي ته په پاملرنې سره له ناروغیو ځان ساتو

واورئ او وواياست

✷ ولې د بدن او کالیو پاک ساتل مهم دي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

* زه خپلې روغتیا 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 پروايي 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

دوه ویشتم لوست

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.

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 سرخلاصي 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

ځير شئ

✷ انسان د بې پروايـۍ او د چاپېريـال د ککړتيـا او يـا د غـيرې صحـي خوړو او اوبـو لـه کبله په گېډه کې ځينې اخېستلو شخه ناروغه کېږي. ډېرې ناروغۍ ساري دي چې د هغوی په وړاندې بايـد ځـان وقايـه کـړو؛ د بېلگـې پـه توگـه: د پرنجـي او ټوخي پـر وخـت لـه دستمال شخـه گټـه واخلـو، د نـاروغ د خـوړو لوښـي او د خـوب بسـتره بايـد جـلا او لمـر ورکـړو، پـه تېـره بيـا د نـاروغ د خـوړو پاتـې شـونو شخـه گټـه 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 شخه مخکې او وروسته د لاسونو مينځل ولې اړين دي؟

کورنۍ دنده

✷ لـه ناروغيـو شخـه د وقايـې د گټـو پـه هکلـه چـې څومـره پوهېـږئ، خپلـو ملگـرو 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.

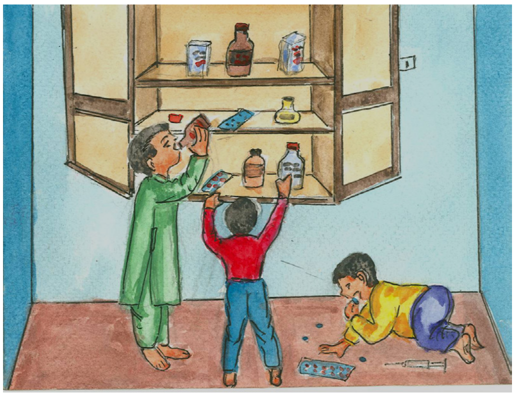
وواياست

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

وګورئ او وواياست

خپل‌سري درمل خوړل زيان لري

له بازار څخه د درملو اخېستل زيان لري



هيڅ ډول درمل بايد په خپل سر ونه خوړل شي

هيچاته بايد په خپل سر درمل ورنکړو

واورئ او وواياست

- ولې د يو ناروغ درمل بل ناروغ ته ورنکړو؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر 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 وانخیستل 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 اخیستو 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 خپلسرې درملو خوړلو د زیانونو په هکله خپلې مور سره بحث وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 چاپېریال په څه ډول پاک ساتل کېږي؟

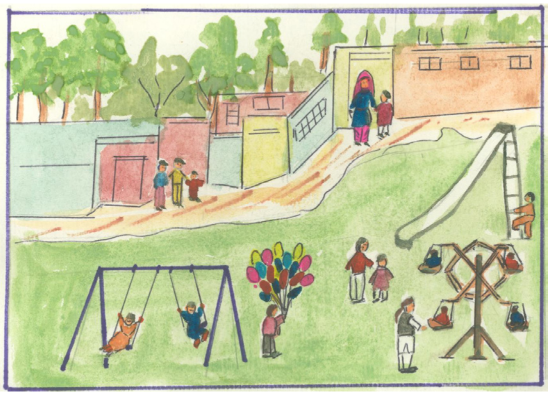
✳ ستاسو په نظر د کثافاتو خپرول د چاپېریال پر ککړتیا څه اغېزه لري؟

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 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

ځیر شئ

✳ اوبه، هوا او خاوره، چې د چاپېریال یوه برخه جوړوي په انسانانو اغېزه کوي. که چاپېریال پاک او شین وسائل 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

شپږ ویشتم لوست

له حیواني ناروغیو ځان ساتنه

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

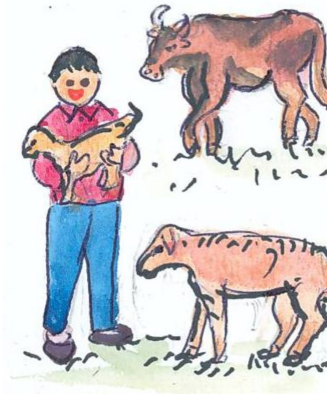
ووایاست

- 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 لېږد لامل کېږي

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

ځیر شئ

✳ لـه کورنیـو حیواناتـو څخـه خارنـه وکـړئ، د حیواناتـو د اسـتوګنې ځـای بایـد د ناسـتې لـه ځـای څخـه لـرې وي. د ځینـو حیواناتـو بـدن پـه ککړتیـاوو کـې د ګرځېـدو راګرځېـدو لـه کبلـه چتلیـږي او ناروغـه کېـږي. د حیواناتـو ناروغـي زیـان لرونکـې دي او انسـان تـه د لېږدېـدو لامـل کېـږي. لـه ناروغـو حیواناتـو سره بایـد پـه تمـاس کـې نـه شـو چـې ناروغـه نشـو.

خپلو کې کار وکړئ

✳ پـه ډلـو کـې بحـث وکـړئ چـې پـه څـه ډول لـه حیـواني ناروغیـو څخـه ځـان وسـاتلی شـو؟

ځواب ورکړئ

✳ ولې له ناروغ حیوان څخه خارنه اړینه ده؟

✳ ولې له کوڅه ډبو سپیو او نورو حیواناتو سره اړیکې زیان لري؟

کورنۍ دنده

✳ لـه حیـواني ناروغیـو څخـه د ځـان سـاتنې د اهمیـت پـه هکلـه خپـل نظر د کورنـۍ لـه غـړو سره شریـک کـړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د هوا تودوخه او يخني

موخه: زده کوونکي بايد له تودوخې او سړښت سره سم د کاليو اغوستلو پر اهميت پوه شي او ځان د سړې هوا له امله رامنځته کېدونکو ناروغيو 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 کاليو 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 انسانانو 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 څرنګـوالي پـه هکلـه بحـث وکـړئ.

ځواب ورکړئ

✳ لـه ډېـرې تـودې او لـه ډېـرې 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

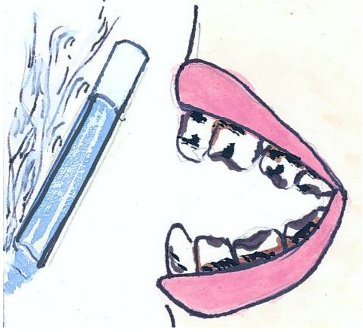
موخه: زده کوونکي باید د نشه یي توکو؛ لکه: سګرټ، چلم او نسوارو په زیانونو پوه او ځانونه ترې وساتي.

وواياست

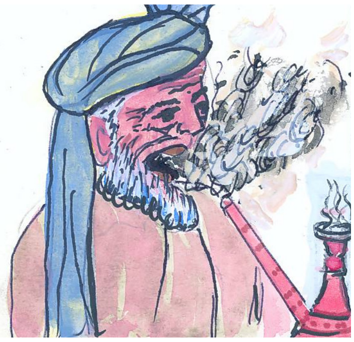
✴ ستاسو په نظر د سګرټو لوګی په هوا او زموږ په روغتیا څه ډول اغېزه لري؟

✴ تاسو د سګرټو، چلم او نسوارو په زیانونو پوهېږئ؟

وګورئ او وواياست



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 وواياست

✴ ولې هغه شخص چې نشه يي 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 لرېوالی 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