



د ژوند مهارتونه

دویم ټولگی



Ketabton.com

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هـ. ل.

د ژوند مهارتونه

دویم ټولگی



د ژوند مهارتونه

دویم ټولگی

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هـ. ش.

د کتاب ځانګړتیاوې

مضمون: د ژوند مهارتونه

مؤلفین: د ژوند د مهارتونو د درسي کتابونو مؤلفین

ادیت کوونکي: د پښتو ژبې د ادیت دیپارتمنت غړي

ټولګی: دویم

د متن ژبه: پښتو

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

خپروونکي: د پوهنې وزارت د اړیکو او عامه پوهاوي ریاست

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هجري شمسي

د چاپ ځای: کابل

چاپ خونه: بهیر مطبعه

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

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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



ملي سرود

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 بان
لکه لمر پر شنه آسمان
لکه زړه وي جاویدان
وایو الله اکبر وایو الله اکبر

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 ځلېږي
په سینه کې د آسیا به
نوم د حق مودی رهبر

د پوهنې د وزیر پیغام

اقراً باسم ربک

د لوی او ښوونکي 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.

څرنگه چې ټولو ته ښکاره ده ۷۹۳۱ هجري لمريز کال د پوهنې د کال په نامه ونومول شو، له دې امله به د گران هېواد ښوونیز نظام، د ژورو بدلونونو شاهد وي. ښوونکی، زده کوونکی، کتاب، ښوونځی، اداره او د والدينو شوراگانې د هېواد د پوهنیز نظام سپرگوني بنسټیز عناصر بلل کيږي، 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. همدارنگه په ښوونځیو، مدرسو او ټولو دولتي او خصوصي ښوونیزو تاسیساتو 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.

پورتنيو موخو ته د رسېدو او د اغېزناک ښوونیز نظام د رامنځته کولو لپاره، د راتلونکي نسل د روزونکو په توگه، 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 سیموي، او د یوه فعال او په ديني، ملي او انتقادي تفکر سمبال نسل په روزنه کې، زیار او کوشښ وکړي. هره ورځ د ژمنې په نوي کولو او د مسؤلیت په درک سره، په دې نیت لوست پیل کړي، چې د نن ورځې گران زده کوونکي به سبا د یوه پرمختللي افغانستان معماران، او د ټولنې متمدن او گټور اوسېدونکي وي.

همدا راز له خوږو زده کوونکو څخه، چې د هېواد ارزښتناکه پانگه ده، غوښتنه لرم، څو له هر فرصت څخه گټه پورته کړي، او د زده کړې په پروسه کې د څیرکو او فعالو گډونوالو په توگه، 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 سترې 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 وگړي یې خپلواک، پوه او سوکاله وي.

د پوهنې وزیر

دکتور محمد میرویس بلخي

شمیره	لړلیک	مخ
۱	په کور کې د ماشومانو رول	۱
۲	له کور څخه د باندې د ماشومانو رول	۳
۳	د کور د وسایلو تنظیم او ساتنه	۵
۴	د کور د ستونزو حل	۷
۵	په کور کې د خطر مخنیوی	۹
۶	په کورنۍ کې مراسم	۱۱
۷	د ورځینو کارونو تنظیمول	۱۳
۸	ښه زده کوونکي	۱۵
۹	مرسته کول او مرسته غوښتل	۱۷
۱۰	د مسلمان صفتونه	۱۹
۱۱	د ناروغانو پوښتنه	۲۱
۱۲	د عامه غونډو اداب	۲۳
۱۳	د مشرانو خبرو ته غوږ نیول	۲۵
۱۴	ترافیکي اشارې	۲۷
۱۵	سوله ییز ژوند	۲۹
۱۶	د اختلافونو حل	۳۱
۱۷	ښه غوښتل	۳۳
۱۸	په ټولنیزو کارونو کې برخه اخیستل	۳۵
۱۹	د مشرانو درناوی	۳۷
۲۰	پر حیواناتو رحم کول	۳۹
۲۱	خیر رسول	۴۱
۲۲	له ناسمو کارونو لرې والی	۴۳
۲۳	قهېر	۴۵
۲۴	دوستي	۴۷
۲۵	له نورو سره خواخوږي	۴۹
۲۶	د چاپېریال خطرونه	۵۱
۲۷	د ماین، وسلو او ناچاوده توکو خطرونه	۵۳
۲۸	شخصي حفظ الصحة	۵۵

سريزه

گرانو ښوونکو!

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

د دويم ټولگي د ژوند د مهارتونو کتاب د فعالې زده کړې په ميتود تأليف شوی دی. د کتاب عمومي موخې د ټولنې د اړينو اړتياوو په نظر کې نيولو سره تعيين شوي دي. هيله لرو ذکر شوی کتاب د زده کوونکو په سلوک کې مثبت بدلون رامنځته کړي چې سالم او انساني ژوند سره علاقمند شي. دا کتاب (۲۸) لوستونه لري او د هر لوست يې سرليک، موخې، پوښتنې، ډله ييز او انفرادي فعاليتونه، انځورونه، د لوبو کول، کيسې ويل او ځينې نور فعاليتونه لري.

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

په کور کې د ماشومانو رول

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

وواياست



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

وګورئ او وواياست



په درناوي او سلام اچولو سره د لویانو قدر کوم.



له بابا سره مې د نیا لګیو په کښنولو کې مرسته کوم.



د اوبو په راوړلو سره خپله مور خوشالوم.



تل د خپلې کوچنۍ خور او کوچني ورور ساتنه کوم.

واورئ او وواياست



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

وگورئ او اړیکه یې پیدا کړئ.



صحت



☀️ **پہ کور کی کوم بنہ کارونہ ترسره کوئی؟**

☀ هغه ڪارونه چي په ڪور کي ترسره ڪوي، وٺي مهم دي؟



✱ هغه کارونه چې یو زده کوونکی یې په کور کې ترسره کوي، نوم یې واخلي او د کارونو په ترسره کولو کې له مور او پلار څخه مرسته وغواړي.



له کور څخه د باندې د ماشومانو رول

موخه: زده کوونکي به له کور څخه د باندې کارونو سره اشنا شي او دې ترسره کولو ځواک به یې پیدا کړي.

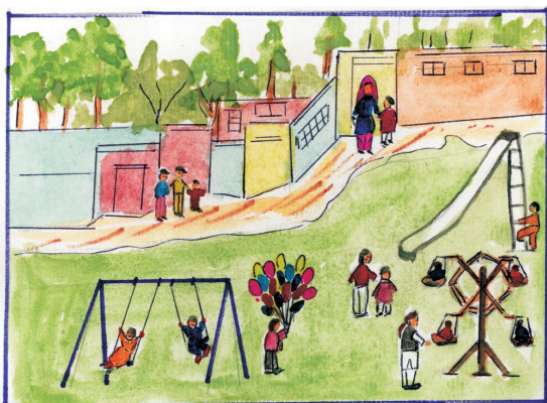
وواياست



❖ تاسو فکر کړی چې له کور څخه د باندې څه رول لری؟

❖ ستاسو په نظر له کور څخه د باندې کارونه کوم دي؟

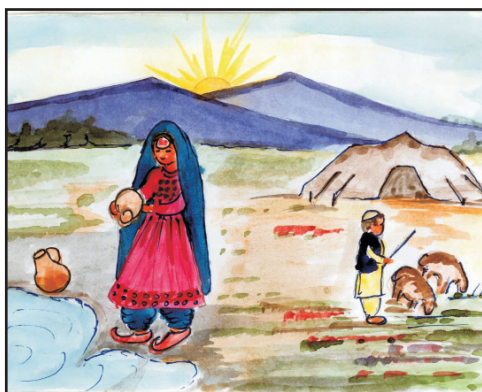
وگورئ او وواياست



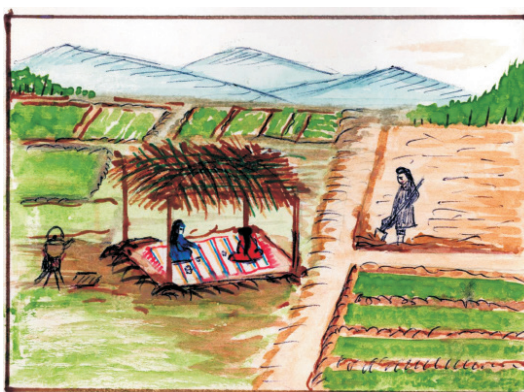
د تفریح کولو شیان نه ویجاړوم.



په دوکان کې له پلار سره مرسته کوم.



پسونه پیاوړم.



پلار ته چای تیاروم.

واورئ او وواياست

❖ جومات او ښوونځي ته تگ، د اړتیا وړ شیان اخیستل، له نورو سره ښه چلند، له گاونډیانو سره مرسته اود چاپیریال ساتنه هغه کارونه دي چې موږ یې د باندې ترسره کوو.



کيسه وکړئ



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

وگورئ او اړیکه یې پیدا کړئ.



ځواب ورکړئ



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

کورنۍ دنده



کوم ښه کارونه باید له کور څخه بهر ترسره شي، نومونه یې واخلي.

د کور د وسایلو تنظیم او ساتنه

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

وواياست

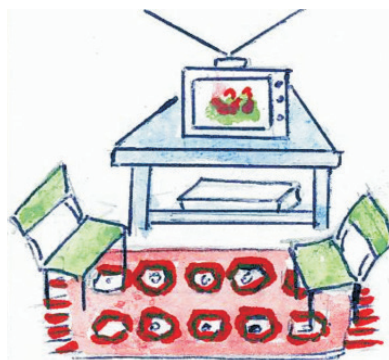


ستاسو په نظر که خپل کالي او د ښوونځي توکي په خپل ځای کې کښېنږدو، د څه شي سبب کېږي؟
که د کور توکي په ټاکلي ځای کې کښېنږدو، څه به وشي؟

وگورئ او وواياست



منظم پخلنځی



بانظمه کوټه



کالي مې په الماری کې ېږدم.



بوټونه مې په خپل ځای ېږدم.

واورئ او وواياست



که کالي او د ښوونځي او کور توکي په خپل ځای کېښودل شي، د سرگرداني مخنیوی کېږي.

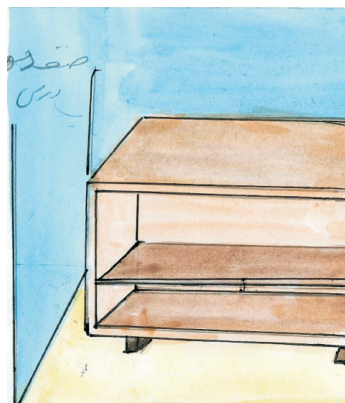
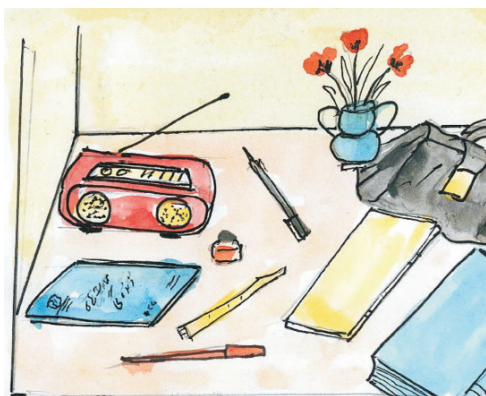
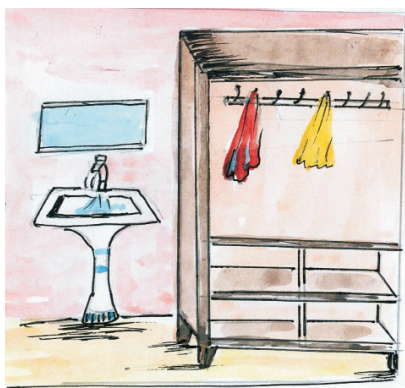
کيسه وکړئ

✱ د کور د نظم او پاکوالي په هکله خپله يوه خاطره د کيسې په توگه وکړئ.

✱ د کور د بې نظمۍ په هکله خپله يوه خاطره ووايئ.



وگورئ او ووايست چې په څه ډول توکي تنظيم کړو؟



ځواب ورکړئ

✱ د کور توکي په څه ډول سمبال او ساتل کېږي؟

✱ ولې د کور د توکو سمبالول او ساتنه اړينه ده؟



کورنۍ دنده

✱ د کور د توکو د سمبالولو د اهميت په هکله له مور او پلار سره خبرې وکړئ.



د کور د ستونزو حل

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

وواياست



★ په کور کې کله له کومې ستونزې سره مخامخ شوي یاست؟

★ په کور کې د ستونزې د حل لپاره له چا سره مشوره کوئ؟

وگورئ او وواياست



مور د ستونزو د حل لپاره مشوره کوو



په کور کې د دوږو او لوگيو ستونزه



رښتیا ویل د یوې ستونزې له حل کولو سره مرسته کوي



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

واورئ او وواياست



★ د کور ستونزې او یا نورې ستونزې په فکر کولو، صبر او حوصله، له مشرانو

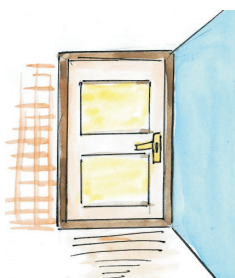
سره په مشوره او په عمل کولو حل کېږي.

کيسه وکړئ



کله چې له کومې ستونزې سره مخامخ شوي یی، په څه ډول مو حل کړي ده؟ او له چا څخه مو مشوره اخیستې ده؟ کيسه یې وکړئ؟

وگورئ او اړیکه یې پیدا کړئ



ځواب ورکړئ

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



کورنۍ دنده

د یوې ستونزې د حل په هکله مو چې څه زده کړي دي، خپلو ملگرو ته یې تشرېح کړئ.



په کور کې د خطر مخنیوی

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

وواياست

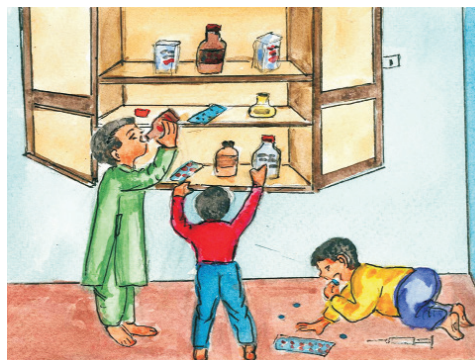


✱ ستاسو په نظر، کوم شيان په کور کې د خطر لامل کېږي؟
✱ ویلای شئ چې څنگه خپل ځان له خطرناکو شيانو څخه ساتلی شو؟

وگورئ او وواياست



د برېښنا له مزو سره لوبې د خطر لامل کېږي.



درملو ته د ماشومانو لاسرسی خطر لري.



په برېښنايي توکو کې لاس وهل خطر لري.



پر بام لوبې کول خطر لري.

واورئ او وواياست



✱ د گاز ډبې او گوگړو سره بې احتیاطي، له چرې، بیاتي، ستن، تېره څوکو توکو، برېښنايي توکو او داسې نور څخه ناسمه گټه اخیستنه د خطر لامل کېږي.

په خپلو کې کار وکړئ

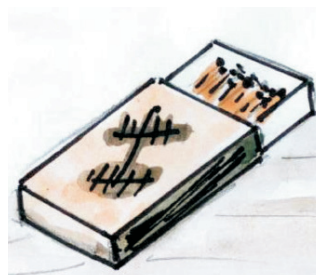
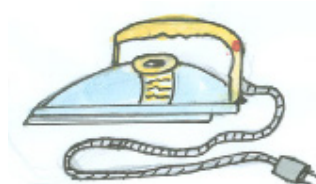
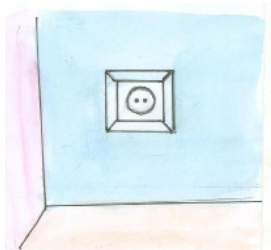


هره ډله دې په خپلو منځونو کې په مشورې سره په کور کې د پنځو خطرناکو شيانو نومونه واخلي. بیا دې د هغو د سمو کارولو طريقه بيان کړئ.

وگورئ او ووايست



څه وخت لاندې توکي خطر جوړوي؟



ځواب ورکړئ

له برېښنايي توکو، گوگړو او تېره شيانو سره ناپامي او لوبې کول ولې خطر لري؟



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

کورنۍ دنده

د څو خطرناکو شيانو نومونه واخلي چې په کور کې د خطر لامل کېږي.



په کورنۍ کې مراسم

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

وواياست



❖ کله مو په کوم محفل کې گډون کړی دی؟

❖ په مراسمو کې باید کوم اداب مراعات شي؟

وگورئ او وواياست



په کورنیو محفلونو کې مشران نه ازاروو.



په اختر کې ټول یوځای خواږه خورو او دعا کوو.

واورئ او وواياست



❖ د بې ځایه شوخی او خبرو مخنیوی، بشپړې نه کول، لوړ نه غږېدل، سم خوراک کول او د خوراکي توکو د پاتې شونو نه خپرول، د کورنۍ په ادبونو کې حسابپري چي باید پام ورته وشي.



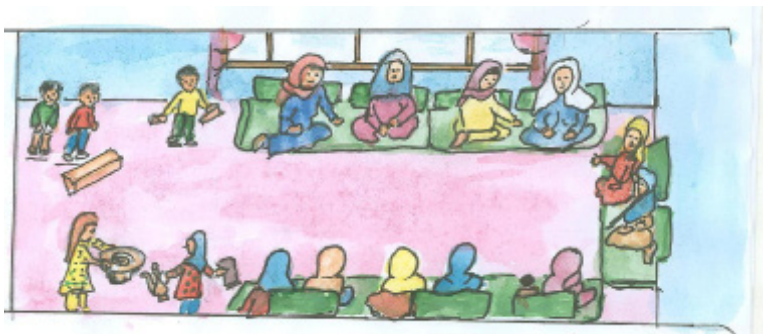
په خپلو کې کار وکړئ

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



پر تله یې کړئ

په کوم انځور کې د ادابو مراعات ښودل شوی دی؟



ځواب ورکړئ

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



کورنۍ دنده

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



د ورځنيو کارونو تنظيمول

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

وواياست



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

وگورئ او وواياست



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



د خوب د بسترې جوړول له ورځنيو کارونو څخه دي.



په مناسب وخت کې لوبې کوو.



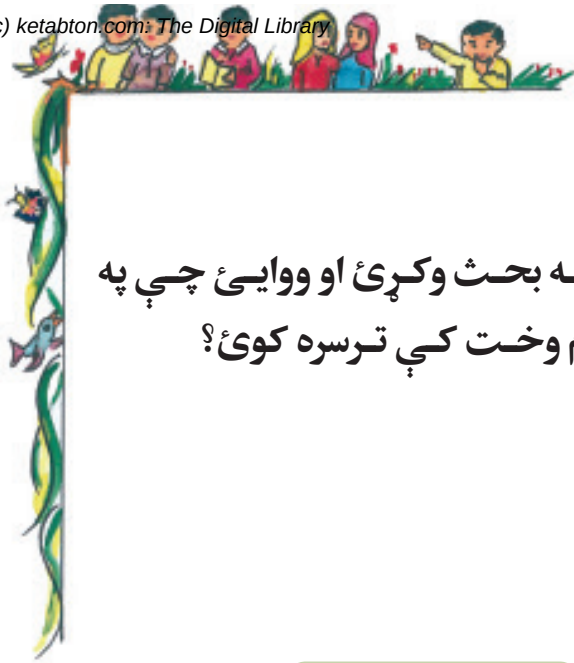
د خوړو په برابرولو کې له مور سره مرسته.

واورئ او وواياست



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





په خپلو کې کار وکړئ

په ډلو کې د ورځنیو کارونو په هکله بحث وکړئ او ووايئ چې په یوه شپه او ورځ کې کوم کارونه په کوم وخت کې ترسره کوي؟



وگورئ او اړیکه یې پیدا کړئ.



له کوره دباندې

په ښوونځي کې

په کور کې

د کورنۍ دندې لیکل

استراحت کول

سودا راوړل

ښوونځي ته د تګ تیاري

د خوب د بسترې سمبالول

له ټولګیوالو سره مرسته

لوبې کول

له مور سره مرسته

د ټولګیوالو لیدل

د مجلې لوستل

د ټولګي په پاڼۍ کې
برخه اخېستل

شخصي پاکوالي

ځواب ورکړئ

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

تاسو په څه ډول خپل ورځني کارونه سمبالوئ؟



کورنۍ دنده

د ورځنیو کارونو د سرته رسولو لپاره یو مهالوېش جوړ کړئ.



ښه زده کوونکی

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

وویاست



ستاسو په نظر یو ښه زده کوونکی کوم صفتونه لري؟

ولې غواړئ یو ښه زده کوونکی شئ؟

وگورئ او وویاست



ښه زده کوونکي په خپلو کې صمیمانه لوبې کوي.



کتابونو ته پوښ ورکوم.



له مور څخه مرسته غواړي.



ښه زده کوونکی په پلي لارې تگ کوي.

واورئ او وویاست



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

په خپلو کې کار وکړئ

په ډلو کې د ښه زده کوونکي په هکله بحث وکړئ او خپل نظر وړاندې کړئ.



وگورئ او د ښه زده کوونکي دندې څرگندې کړئ



ځواب ورکړئ

ښه زده کوونکی کوم صفتونه لري؟



کورنۍ دنده

د یوه ښه زده کوونکي څو صفتونه مور او پلار ته وویاست او په اړه یې د هغوی نظر وغواړئ.



مرسته کول او مرسته غوښتل

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

وواياست



★ تاسو کله له چا سره مرسته کړې ده؟

★ کله مو له چا مرسته غوښتې ده؟

وگورئ او وواياست



له گاونډيانو سره په مرسته کولو خوشحاله یم.



له ورور سره په لوست کې مرسته کوم.



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



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

واورئ او وواياست



★ له ناروغ سره مرسته کول، تېري ته اوبه ورکول، ږوند له سرک څخه تېرول، مصيبت خپلو سره خواخوږي، دا ټول له نورو سره د مرستې کولو بېلگې دي او د اړتيا په وخت کې موږ هم بايد له نورو څخه مرسته وغواړو.

په خپلو کې کار وکړئ

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



وگورئ او اړیکه یې پیدا کړئ.



مرسته غوښتل

مرسته کول



ځواب ورکړئ

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



کورنۍ دنده

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



د مسلمان صفتونه

موخه: زده کوونکي به د يوه ښه مسلمان صفتونه وپېژني او عملي به يې کړي.

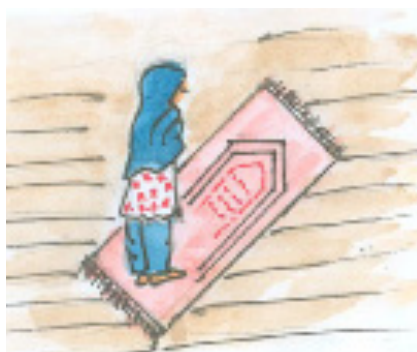
وواياست



ستاسو په نظر د يوه ښه مسلمان صفتونه کوم دي؟

کونښن مو کړی چې يو رښتینی مسلمان واوسئ؟

وگورئ او وواياست



د يوه ښه مسلمان په توگه لمونځ کوم.



مسلمانان خپلې ستونزې په مشورې سره حل کوي.



زيان رسول د يوه مسلمان کار نه دی.

واورئ او وواياست



* لمونځ کول، خواخوږي او مهرباني، رښتيا ويل، خیانت او غلانه کول، چاته آزار نه کول، څوک نه خورول، ښه نیت لرل، غیبت نه کول، درناوی کول، کینه نه کول، جنگ او دعوه نه کول، له زوره کار نه اخیستل، دا ټول د یوه مسلمان صفتونه دي چې د الله تعالی د رضا لامل کېږي.

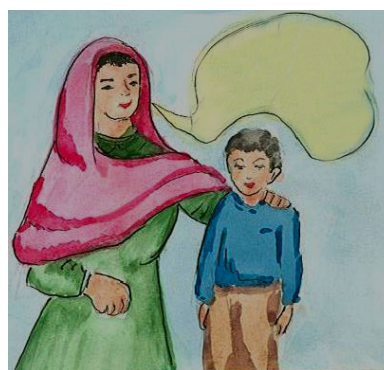


په خپلو کې کار وکړئ

زه کوونکي دې په ډلو کې د یوه ښه مسلمان څو صفتونه لست کړي، په وار سره یې دې ولولي او له نورو ډلو سره دې خپل نظر شریک کړي.



د ښه مسلمان صفتونه په دې رسمونو کې څرگند کړئ



ځواب ورکړئ

څه ډول یو ښه مسلمان کېدای شو؟
څنگه خدای تعالی له موږ څخه راضي کېږي؟



کورنۍ دنده

زه د یوه ښه مسلمان د ځانگړتیاوو په هکله له مور او پلار سره خبرې وکړئ او ووايستم چې په څه ډول دغه صفتونه خپلولی شئ.



د ناروغانو پوښتنه

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

وواياست



✱ کله ناروغه شوي ياست؟

✱ د ناروغه کېدو په وخت کې له نورو څه تمه لرئ؟

✱ کله د کوم ناروغ پوښتنې ته تللي ياست؟

وگورئ او وواياست



مه ژاړه! مور ناروغه ده. آزارېږي.



له ناروغ ملگري سره څنگه مرسته وکړو؟



د ناروغ پوښتنه ښه کار دی.

واورئ او وواياست



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

تمثيل وکړئ

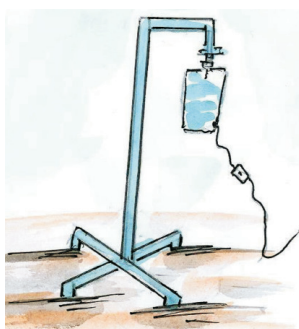


د ټولگي مخې ته دې درې کسه په خپله خوښه راشي. يو دې د يوه ناروغ کس او دوه نور دې د پوښتنې کوونکو کسانو رول چې د ناروغ پوښتنې ته راغلي، ولوبوي.

وگورئ او وواياست



ستاسو په نظر لاندې انځورونه کوم مفهومونه بيانوي؟



ځواب ورکړئ

ستاسې په نظر ناروغ پر ډاکټر او درملو سربېره نور څه شي ته اړتيا لري؟



تاسې له ناروغ سره څه مرسته کولی شئ؟

کورنۍ دنده

خپل ملگری پوه کړئ چې ناروغ کس له تاسو څه تمه لري؟



د عامه غونډو اداډ

موخه: زده كوونكي به په عامه غونډو كې د گډون كولو پر اډابو وپوهېږي او عملي يې كړي.

وواياست



په كورنيو غونډو كې كوم نزاكتونه مراعاتوئ؟

ستاسو په نظر په عامه غونډو كې كوم اډاب بايد مراعات شي؟

وگورئ او وواياست



د نورو خبرو ته په ځير غور نيسم.



د مشرانو په غونډه كې اډاب مراعاتوو.

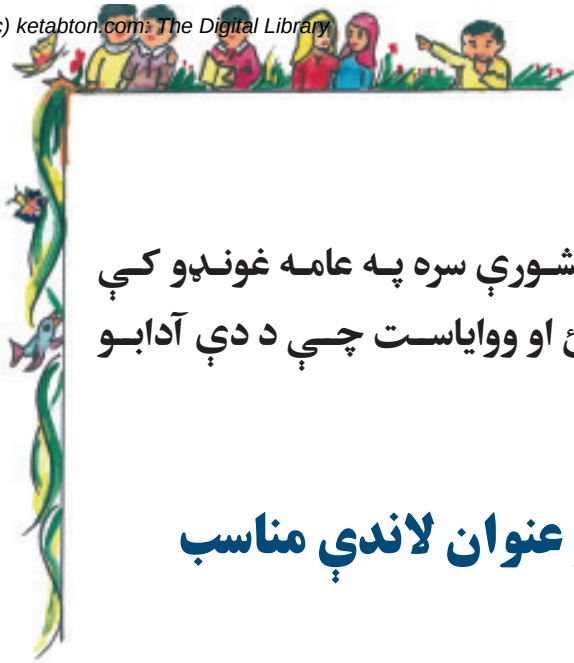


مورد مجلس اډاب مراعاتوو.

واورئ او وواياست



په غونډو كې په لوړ غږ خبرې نه كول، د نورو خبرو ته غوړ نيول، په ځينو كارونو كې برخه اخېستل، د غونډې نظم نه خرابول او داسې نور، د عامه غونډو له اډابو څخه دي.



په خپلو کې کار وکړئ

په شپږ کسيزو ډلو کې د يو بل په مشورې سره په عامه غونډو کې د گډون کولو د څو ادابو نومونه واخلي او ووايست چې د دې ادابو مراعاتول ولې مهم دي؟



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



په مجلس کې نظم

په مجلس کې بې نظمۍ

جنگ او جگړه

په لوړ غږ غږېدل

چپ پاتې کېدل

خبرو ته غوږ نیول

بې نوبته خبرې کول

پرتله له اجازې خبرې کول

هرشی بې ځايه غوږ ځول

هر څه غوښتل

په ځير خبرې کول

لوبې کول

په آرامۍ د يوه شي غوښتل

د پاکوالي نه مراعاتول

ځواب ورکړئ

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



کورنۍ دنده

په عامو غونډو کې کوم نزاکتونه مراعاتوئ؟ خپل مور او پلار ته ووايست.



د مشرانو خبرو ته غور نيول

موخه: زده کوونکي به د مشرانو خبرو ته د غور نيولو په اهميت پوه شي او د هغوی خبرو ته په ځير غور ونيسي.

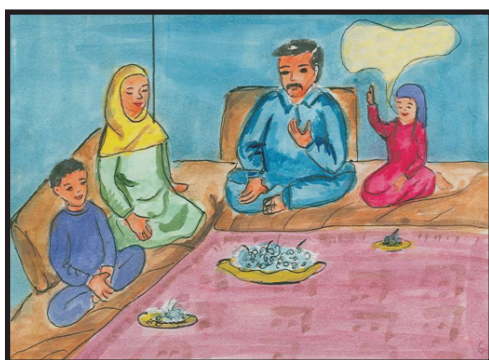
وواياست



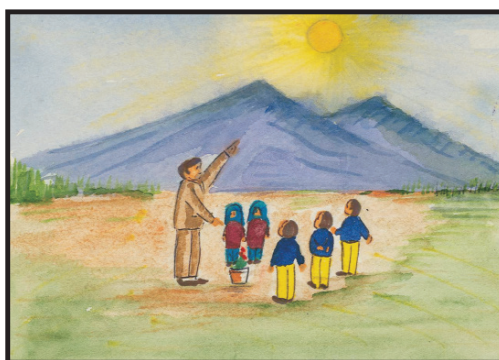
❖ له تاسو سره کوم وخت مشرانو د کوم څه په هکله خبرې کړې دي؟

❖ د مشرانو د خبرو اورېدو په وخت کې کوم ادا ب مراعاتوئ؟

وگورئ او وواياست



د خبرو کولو اجازه غواړي.



د مشرانو خبرو ته غور ونيسي.



د مور خبره يې هېره کړې ده.



د مور خبرو ته غور نه ونيسي.

واورئ او وواياست



❖ کله چې يو څوک موږ ته خبرې کوي، بايد چې په ځير سره ورته غور ونيسو. د لويانو خبرې پرې نه کړو او بې له اجازې خبرې ونه کړو، ځکه چې ښه اورېدل د ښه پوهېدلو لپاره په کار دي.

په خپلو کې کار وکړئ

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



وگورئ او په اړه یې تبصره وکړئ



ځواب ورکړئ

د مشرانو خبرو ته غوږ نیول ولې ضرور دي؟
د مشرانو خبرو ته غوږ نیول او پرې عمل کول څه اهمیت لري؟



کورنۍ دنده

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



ترافيکي اشارې

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

وواياست



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

وگورئ او وواياست



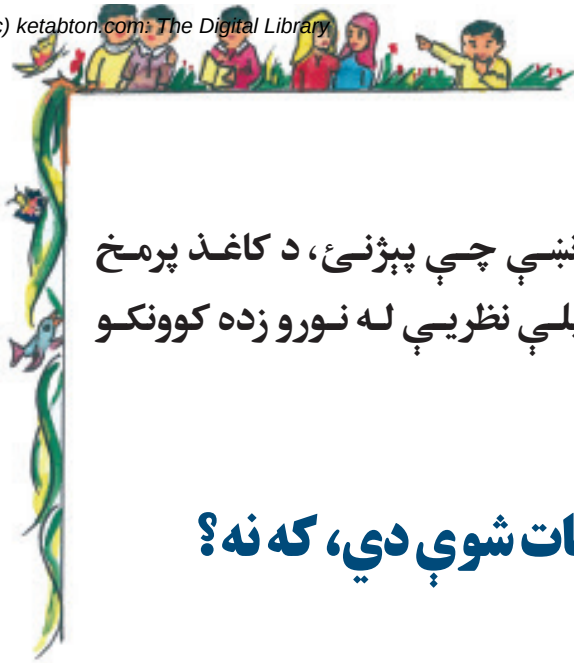
ترافيکي نښې بايد وپېژنو او په پام کې يې ونيسو.

واورئ او وواياست



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





په خپلو کې کار وکړئ

په ډلو کې هغه ترافیکي قاعدې او نښې چې پېژنئ، د کاغذ پرمخ وکارئ او یو بل ته یې وروپېژنئ او بیا خپلې نظریې له نورو زده کوونکو سره شریکې کړئ.



وگورئ چې ترافیکي قاعدې مراعات شوې دي، که نه؟



ځواب ورکړئ

څنگه کولای شو چې له ترافیکي پېښو څخه ځان وساتو؟
له عمومي سړک څخه د تېرېدو په وخت کې کومې لارښوونې باید په پام کې ونیسو؟



کورنۍ دنده

د ترافیکي نښو رنګونه، نومونه او معنا ګانې یې خپلو دوستانو ته تشریح کړئ.



سوله ييز ژوند

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

وواياست



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

وګورئ او وواياست



د سوله ييزو خبرو له لارې د ستونزو حل.



په سوله ييز ډول خرڅول او اخيستل.



په ورځنيو چارو کې بې حوصله ګي سوله ييزه فضا ګډوډوي.

واورئ او وواياست

- دوستي، رښتينولي، مرسته، ښه کړه وړه، مشوره غوښتل، صبر او حوصله او ښه اخلاق سوله ييزې لارې دي چې بايد ورسره عادت شو چې سوله ييز ژوند ولرو.



په خپلو کې کار وکړئ

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



وگورئ او پرته یې کړئ



ځواب ورکړئ

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



کورنۍ دنده

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



د اختلافونو حل

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

وویاست

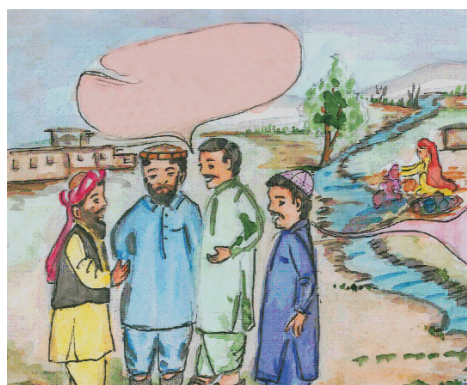


- ❖ کله مو له چا سره د نظر اختلاف پیدا کړی دی؟
- ❖ ستاسې په نظر اختلافونه په څه ډول حل کېږي؟

وگورئ او وویاست



د حل لاره زموږ د ټولو په گټه ده.



د کلي د صحي اوبو په هکله مشوره.



د مور په مشوره د اختلاف حل کول.



ځینې اختلافونه د دعوي لامل گرځي.

واورئ او وویاست



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

په خپلو کې کار وکړئ

په ډلو کې د اختلافونو د حل د لارې په هکله مشوره او خبرې وکړئ
او د مشورې کولو ښه والی بیان کړئ.



وگورئ او ووايست



ځواب ورکړئ

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



کورنۍ دنده

د اختلافونو د حل لارې لپاره د مشورې د اهمیت په هکله له مور او
پلار سره بحث وکړئ.



بښنه غوښتل

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

وواياست



✱ ستاسو په نظر څه وخت بښنه غوښتل کېږي؟

✱ د بښنې د گټو په هکله څه نظر لری؟

وگورئ او وواياست



د رنگ بوتل د چپه کېدو په خاطر بښنه غواړم.



د رنگ بوتل چپه شو.



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



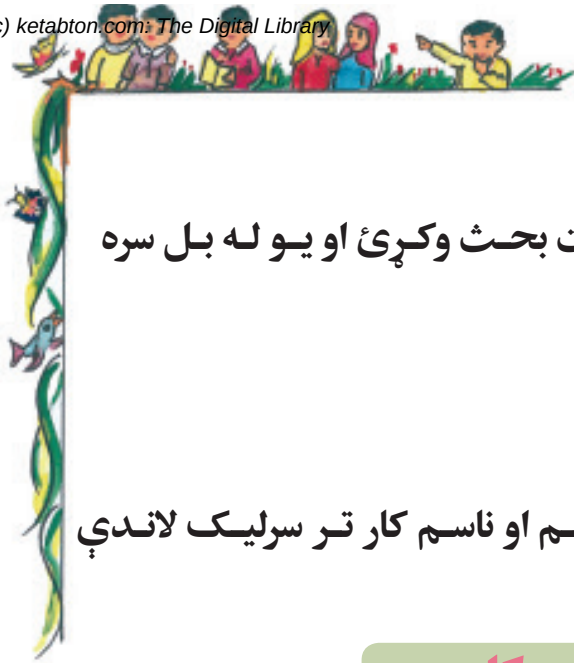
عفو او بښنه ثواب لري.

واورئ او وواياست



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





په خپلو کې کار وکړئ



په ډلو کې د بښنې غوښتلو پر اهمیت بحث وکړئ او یو له بل سره خپل نظر شریک کړئ.

وواياست او اړیکه ورکړئ



لاندې کلمې په خپلو کتابچو کې د سم او ناسم کار تر سرلیک لاندې ترتیب کړئ.

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

ځواب ورکړئ



کله چې تېروتنه وکړئ، څه کوئ؟
بښنه غوښتل او رښتیا ویل څه ګټې لري؟

کورنۍ دنده



د بښنې غوښتلو او بښنې د اهمیت په هکله مو چې څه زده کړي دي، نور هم پرې وپوهوئ.



په ټولنيزو کارونو کې برخه اخيستل

موخه: زده کوونکي به د ټولنيزو کارونو په اهميت پوه شي او برخه په کې واخلي.

وواياست



❖ کله مو په ټولنيزو کارونو کې برخه اخيستې ده؟

❖ ستاسو په نظر ولې په ټولنيزو کارونو کې برخه اخلو؟

وگورئ او وواياست



د جومات د بڼ د شينوالي لپاره ونو ته اوبو ورکولو.



د سيمې په پاکولو کې برخه اخلو.



د ټولگي په پاکولو کې په گډه کار کولو.



د ښاروالي له کارکوونکي سره مرسته کوم.

واورئ او وواياست



❖ ښار، کوڅه، کلی، جومات او ښوونځی زموږ د چاپېريال برخه ده، د دې ځايونو

په پاکوالي او ساتنه کې بايد په يوازې او په گډه توگه برخه واخلو.

په خپلو کې کار وکړئ

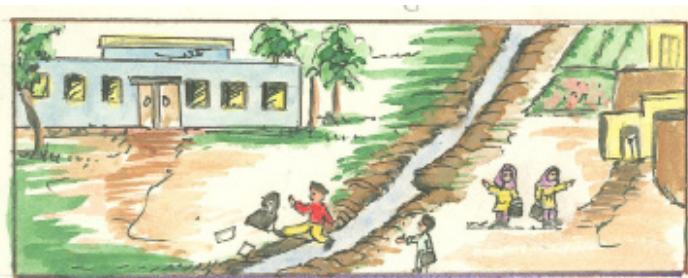
په ډلو کې د گډو کارونو د اهمیت په هکله چې د ښوونځي په دننه او دباندې ترسره کېږي، خبرې وکړئ او بیا خپل نظرونه له یو بل سره شریک کړئ.



وگورئ



په انځورونو کې په ټولنیزو کارونو کې د برخې اخیستنې نتیجه څرگندې کړئ.



ځواب ورکړئ

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



کورنۍ دنده

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



د مشرانو درناوی

موخه: زده کوونکي به د لویانو په وړاندې د درناوي په طریقو پوه شي او اهمیت به یې درک کړي.

وواياست



ستاسو په نظر ولې د مشرانو درناوی وکړو؟

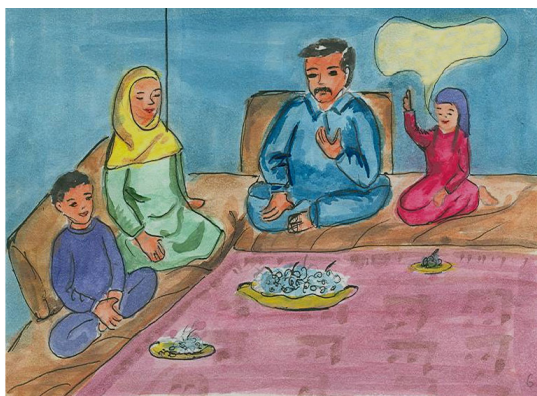
وگورئ او وواياست



مورجانې مهرباني وکړئ څوکې تشه ده.



د پلار درناوی کول.



پلارځانه! اجازه ده چې خبرې وکړم؟



د مور خبرې په ځیر اورم.

واورئ او وواياست



* سلام اچول، په لوړ اواز نه غږېدل، په ځیر غوږ نیول، د مشرانو خبرې نه پرې کول، د لویانو نصیحت ته غوږ نیول، د لویانو له اجازې پرته چېرته نه تلل، د لویانو په غوندې کې په مناسب ځای کې کښناستل دا ټول د لویانو د درناوي لارې چارې دي چې د اسلام دین موږ ته د هغو لارښوونه کړې ده چې باید رعایت شي.

په خپلو کې کار وکړئ

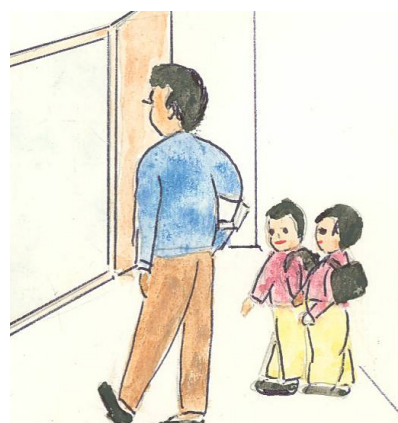


په ډلو کې له لویانو سره د مؤدبانو چلند په اړه مشوره وکړئ او په اړه یې یوه جملې ولیکئ او نورو ته یې ولولئ.

وگورئ او ووايست



کوم انځور د درناوي او کوم د بې احترامۍ څرگندونه کوي؟



ځواب ورکړئ



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

کورنۍ دنده



د لویانو د درناوي د اهمیت په اړه له خپلو خويندو او وروڼو سره خبرې وکړئ او نتیجه ترې واخلي.

پر حیواناتو رحم کول

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

وواياست



★ هغه حیوانات چې پېژنئ، نومونه یې واخلي؟

★ تاسو له څارویو سره څه ډول چلند کوئ؟

وگورئ او وواياست



پر څارویو زړه سوی ښه کار دی.



د وزې د بچي ټپي شوې پښه تړم.



د پیشو بچو ته اوبه ورکوم.



چرگورو ته دانه ورکوم.

واورئ او وواياست



★ الله تعالى ډول ډول څاروي پيدا کړي دي، موږ بايد پر هغوی رحم وکړو او آزار یې نه کړو، کورني څارویو ته بايد په ټاکلي وخت خواړه او اوبه ورکړو، د استوگنې ځای یې پاک وساتو، تر وس پورته کارونه پرې ونه کړو. او د ناروغۍ په وخت کې بايد هغوی حیواني کلینیک ته یوسو.



په خپلو کې کار وکړئ



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

وگورئ او اړیکه یې پیدا کړئ



خواب ورکړئ



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

کورنۍ دنده



د خپلې خوښې د څاروي انځور وکارئ.

خیر رسول

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

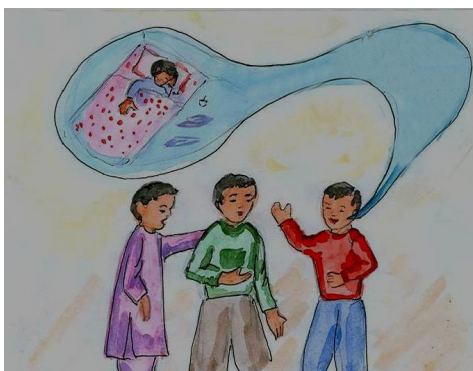
وواياست



ستاسو په نظر خیر رسول څه ته وایي؟

کله مو چاته خیر رسولي دی؟ څه ډول؟

وگورئ او وواياست



د ناروغ پوښتنه ښه کار دی.



مه خفه کېږه، ښه کېږي.



هیڅکله خپلو کې مه خپه کېږئ.



راځه زما له چترې څخه کار واخه.

واورئ او وواياست



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

په خپلو کې کار وکړئ

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



وګورئ

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



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

ځواب ورکړئ

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



ګورنۍ دنده

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



له ناسمو کارونو لرې والی

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

وواياست



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

وگورئ او وواياست



زیان رسول خطر لري.



د گل او گلدان ماتول ښه کار نه دی.



د ناپېژندل شوو توکو پورته کول خطر لري.



څارویو ته زیان رسول ښه کار نه دی.

واورئ او وواياست



جگړه، دعوا، دروغ ویل، بدې خبرې کول، څارویو او نباتاتو ته زیان رسول ښه کار نه دی.



په خپلو کې کار وکړئ

زه کوونکي دې په یوه ډله کې د دوو بدو کړنو نومونه واخلي. او د هغو زیان دې ووايي او پر وړاندې دې بله ډله د دوو ښو عملونو نومونه واخلي او گټې دې بیان کړي او بیا دې خپل نظرونه له یو بل سره تبادله کړي.



وگورئ

ښه او بد کارونه وپېژنئ.



بد کارونه



ښه کارونه



ځواب ورکړئ

ولې ښه کارونه ترسره کړو؟
څنګه کولای شو چې له بدو کارونو څخه ځان وساتو؟



کورنۍ دنده

درې ښه کارونه له گټو سره یې او درې بد کارونه له زیانونو سره یې بیان او پرتله یې کړئ.



قهر

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

وواياست



ستاسو په نظر ولې انسانان په قهر پري؟

ستاسو په نظر څنگه د هغو شيانو مخه ونيسو چې د انسانانو د قهر

سبب کېږي؟

وگورئ او وواياست



د جگړې زیان



حوصله نه کول د قهر او لانجې لامل کېږي.



غور نه نیول د ښوونکي د قهر سبب کېږي.

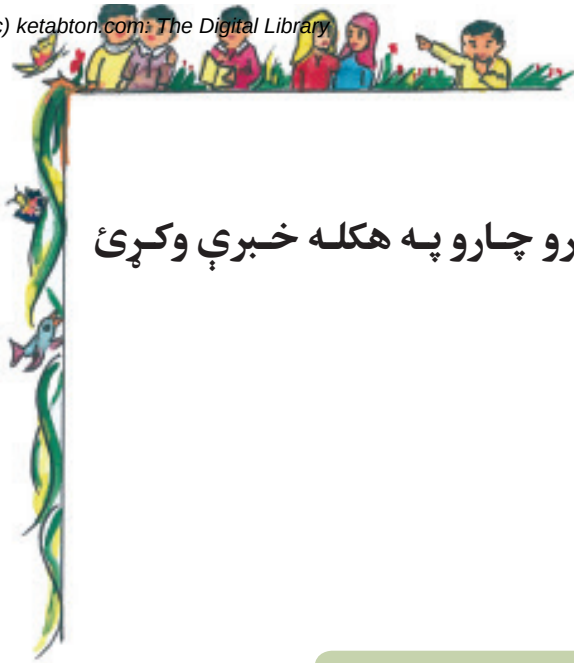


د قهر په وخت کې باید د ښوونکي نصیحت ته غور شو.

واورئ او وواياست



* دعوي، کنځل، دروغ ويل، تور، درناوی نه کول، زیان رسول، نافرمانی، بې ځایه شوخي او... د نورو د قهر سبب کېږي چې باید ډډه ورڅخه وشي.



په خپلو کې کار وکړئ

په ډلو کې د قهر د له منځه وړلو د لارو چارو په هکله خبرې وکړئ
او بیا د نظر تبادله وکړئ.



ووايست او ترتيب يې کړئ



د قهر پر وخت نه کول

د قهر پر وخت کول

فکر او سنجش

جگړه او دعوه

بې احترامی

حوصله

چوپ اوسئ

کنځل مه کوئ

کوم شی مه ماتوئ

خپل ځای بدل کړئ

د قهر لامل ووايئ

پلمه لټول

ځواب ورکړئ

د قهر په وخت کې څه باید وکړئ؟

د قهر په وخت کې څه باید ونکړئ؟



کورنۍ دنده

څه چې د قهر کېدو د زیانونو په هکله پوهېږئ، خپلو دوستانو ته
يې ووايئ.



دوستي

موخه: زده کوونکي به د دوستۍ په اهميت او اړتيا پوه شي، کونښن به وکړي چې ښه ملگري پيدا کړي.

وواياست



ستاسو په نظر ولې بايد صميمي دوستان ولرو؟
ستاسو په نظر د ستونزو پر وخت له چا سره مشوره وکړو؟

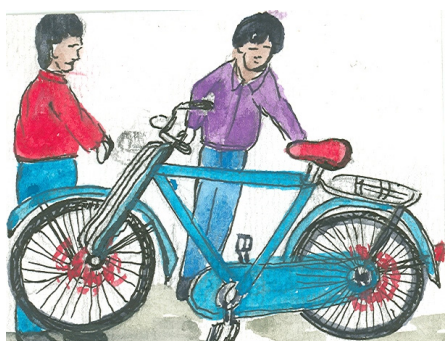
وگورئ او وواياست



په وار سره د دوستانو شيان ساتو.



له خپلې ملگري سره مرسته کوم.



خپل دوست ته بایسکل په امانت ورکوم.



د انځورونو په هکله له خپل ملگري څخه مشوره غواړم.

واورئ او وواياست



ښه دوست په سختو وختونو کې موږ يوازې نه پرېږدي، ښه دوست زموږ په خوښيو کې شريک وي، د ستونزو په له منځه وړلو کې له موږ سره مرسته کوي، درښتینولۍ څخه کار اخيستل، د يو بل خبرو ته په درناوي غوږ نيول، غيبت او بد نه ويل، دوستي او صميميت زيات او دوامداره کوي.

په خپلو کې کار وکړئ

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



وگورئ

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



ځواب ورکړئ

له نورو سره د دوستۍ اهمیت او اړتیا څه ده؟

څنگه کولای شو خپله دوستي وساتو؟



کورنۍ دنده

د دوستۍ د اړتیا او د یوه ښه دوست لرلو په هکله له مور او پلار سره بحث وکړئ.



له نورو سره خواخوږي

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

وواياست



❖ تاسو کله له چا سره خواخوږي کړې ده؟ د څه شي په هکله؟

❖ ستاسو په نظر له نورو سره خواخوږي ولې مهمه دي؟

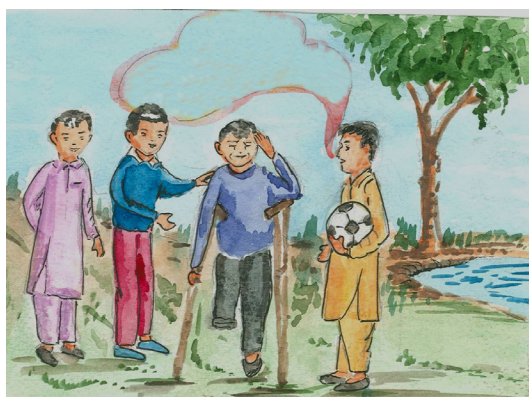
وگورئ او وواياست



د ملگرو خواخوږي، ما خوشحالي.



د ناروغ پوښتنه کوو.



همدردی د انسانانو د خوشحالي سبب کېږي.



له اړو کسانو سره بايد مرسته وکړو.

واورئ او وواياست



❖ د چا خبرو ته غوږ نیول، مهربانه اوسېدل، د چا په غم غمجنېدل، له اړو کسانو

سره مرسته کول، د ناروغانو د حال پوښتنه، له غریبانو سره مرسته او خواخوږي، دا

ټول له نورو سره د خواخوږۍ او همدردۍ طريقې دي.

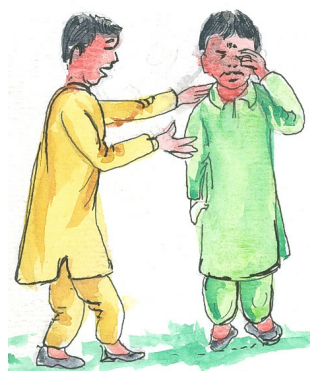
په خپلو کې کار وکړئ

په ډلو کې له نورو سره د همدردۍ د گټو په هکله خبرې وکړئ او
مثالونه یې ولیکئ.



وگورئ

هر یو کوم ډول خواخوږۍ ته اړتیا لري؟



ځواب ورکړئ

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



کورنۍ دنده

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



د چاپېریال خطرونه

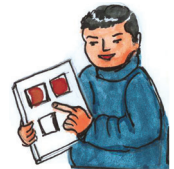
موخه: زده کوونکي به د چاپېریال پر خطرونو پوه شي او ځان به ترې وساتي.

وواياست



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

وگورئ او وواياست



له روان موټر څخه ښکته کېدل خطر لري.



هغه کار چې خطر لري.



له تشاب څخه وروسته په صابون د لاسونو مینځل.



د چاپېریال د ککړتیا مخه باید ونیسو.

واورئ او وواياست



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

په خپلو کې کار وکړئ

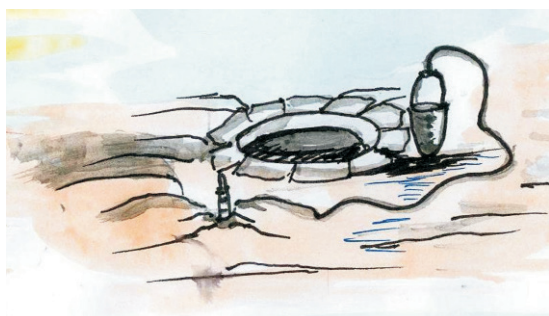


په ډلو کې د چاپېريال د خطرونو په هکله، په کوڅو کې له سپيو سره د مخامخ کېدو، د غير صحي خوړو او اوبو څخه د گټې اخيستو د خطرونو په هکله خبرې وکړئ او بيا خپل نظر له يو بل سره شريک کړئ.

وگورئ



په هر انځور کې د کومو چاپېريالي خطرونو احساس کوئ؟



ځواب ورکړئ



د چاپېريال د خطرونو نومونه واخلي؟
څه ډول کولای شو د چاپېريال له خطرونو ځان وساتو؟

کورنۍ دنده



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

واخلي.

اووه ویشتم لوست

د ماین، او ناچاوده توکو خطرونه

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

وواياست



★ د ماین د خطرونو په هکله څه پوهېږئ؟

★ ستاسو په نظر د ماین او ناچاوده توکو په هکله پوهه ولې مهمه ده؟

وگورئ او وواياست



د ماینونو ډولونه وپېژنئ.



په ویجاړو ځایونو کې د ماین او ناچاوده توکو خطر وي.



د ماین د چاودلو زیانونه.

واورئ او وواياست



★ ماین او ناچاوده توکي په جگړه ځپلو ځایونو کې وي. چاودېدونکي توکي کله کله د ماشومانو د لوبو په سامانونو کې د قلم یا ساعت په بڼه ځای پر ځای شوي وي. هغو شیانو ته چې نه یې پېژنو، باید نږدې نه شو.



په خپلو کې کار وکړئ



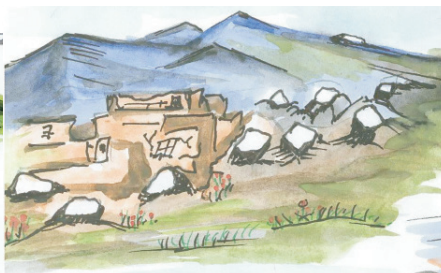
په ډلو کې د ماین او ناپېژانده توکو په هکله خبرې وکړئ او نظرونه تبادله کړئ.

وگورئ او اړیکه یې پیدا کړئ



بې خطر

خطري



ځواب ورکړئ

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



کورنۍ دنده

د ماین او ناچاوده توکو له خطرونو څخه د ځان ساتنې په هکله څه چې پوهېږئ، نورو ته یې بیان کړئ.



اته ویشتم لوست

شخصي حفظ الصحه

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

وواياست



ستاسو په نظر ولې ځان پاک وساتو؟

کله مو فکر کړی چې ولې له خوړو څخه وروسته غاښونه او

لاسونه پرېمینځو؟

وگورئ او وواياست



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



د سپرې هوا په خاطر تودې جامې اغوندم.



ورزش کړو چې روغ واوسو.



له تېز لمر څخه ځان ساتو.

واورئ او وواياست



* پاکوالی د ایمان برخه ده. خپل لاسونه باید مخکې او وروسته له خوړو او له اودس ماتي وروسته، په اوبو او صابون سره پرېمینځو. شپه او سهار له خوړو څخه وروسته باید غاښونه مسواک يا برس کړو. ځان او جامې پاکې وساتو. نوکان موندلې کړو. تل ورزش وکړو او له خاورو او دوړو څخه ځان لرې وساتو.

په خپلو کې کار وکړئ

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



وگورئ

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



ځواب ورکړئ

د پاکوالي اهمیت څه دی؟

د ځان د سلامتیا لپاره باید کوم کارونه ترسره کړو؟



کورنۍ دنده

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



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