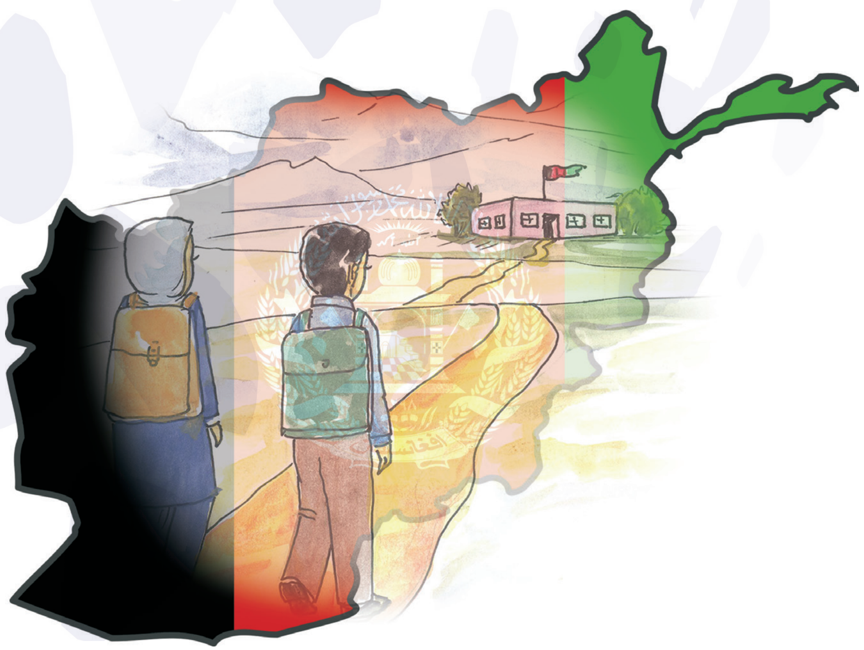
د پوهنې وزارت

د ژوند مهارتونه

دويم ټولگی



د چاپ کال: ۱۳۹۷ هـ . ل.

د ژوند مهارتونه
دويم ټولگی

د پوهنې وزارت

د ژوند مهارتونه

دویم ټولګی

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هـ.ش.

د کتاب ځانګړتیاوې

مضمون: د ژوند مهارتونه

مؤلفین: د ژوند د مهارتونو د درسي کتابونو مؤلفین

اډیټ کوونکي: د پښتو ژبې د اډیټ دیپارټمنت غړي

ټولګی: دویم

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: afg.curriculum@moe.gov.af

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

بسم الله الرحمن الرحيم

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

د پوهنې د وزیر پیغام

اقرأ باسم ربک

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

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

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

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

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

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

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

د پوهنې وزیر

دکتور محمد میرویس بلخي

فهرست

شمیره	لړلیك	مخ
١	په کور کې د ماشومانو رول	١
٢	له کور څخه د باندې د ماشومانو رول	٣
٣	د کور د وسایلو تنظیم او ساتنه	٥
٤	د کور د ستونزو حل	٧
٥	په کورکې د خطر مخنیوی	٩
٦	په کورنۍ کې مراسم	١١
٧	د ورځینو کارونو تنظیمول	١٣
٨	ښه زده کوونکی	١٥
٩	مرسته کول او مرسته غوښتل	١٧
١٠	د مسلمان صفتونه	١٩
١١	د ناروغانو پوښتنه	٢١
١٢	د عامه غونډو اداب	٢٣
١٣	د مشرانو خبرو ته غوږ نیول	٢٥
١٤	ترافیکي اشارې	٢٧
١٥	سوله ییز ژوند	٢٩
١٦	د اختلافونو حل	٣١
١٧	ښښنه غوښتل	٣٣
١٨	په ټولنیزو کارونو کې برخه اخیستل	٣٥
١٩	د مشرانو در ناوی	٣٧
٢٠	پر حیواناتو رحم کول	٣٩
٢١	خیر رسول	٤١
٢٢	له ناسمو کارونو لرې والی	٤٣
٢٣	قهر	٤٥
٢٤	دوستي	٤٧
٢٥	له نورو سره خوا خوږي	٤٩
٢٦	د چاپېریال خطرونه	٥١
٢٧	د ماین، وسلو او ناچاوده توکو خطرونه	٥٣
٢٨	شخصي حفظ الصحه	٥٥

سریزه

ګرانو ښوونکو!

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

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

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

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

په کور کې د ماشومانو رول

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

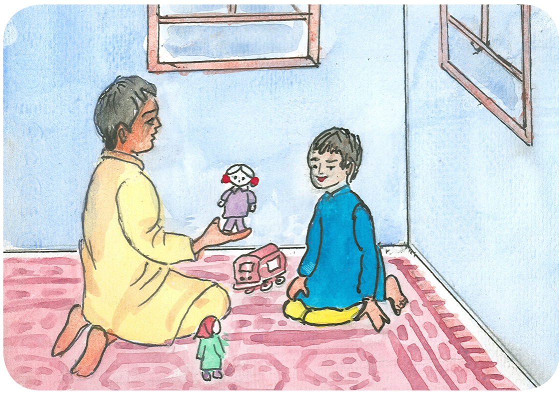
وواياست

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

وګورئ او وواياست

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

په درناوي او سلام اچولو سره د لويانو قدر کوم.



تل د خپلې کوچنۍ خور او کوچني ورور ساتنه کوم.

د اوبو په راوړلو سره خپله مور خوشالوم.

واورئ او وواياست

- اوبه راوړل، سودا راوړل، پاکول، دسترخوان برابرول او د لاس مينځلو لپاره اوبه تيارول هغه کارونه دي چې بايد ترسره کړل شي.

تمثیل وکړئ

- په څلور کسیزو ډلو کې د ښو زده کوونکو رول تمثیل کړئ چې خپل مور او پلار ته درناوی کوي او په کارونو کې د مرستې کولو په وسیله، هغوی خوشحالوي.

وګورئ او اړیکه یې پیدا کړئ.

صمیمیت | مرسته کول | درناوی

ځواب ورکړئ

- په کور کې کوم ښه کارونه ترسره کوئ؟
- هغه کارونه چې په کور کې ترسره کوئ، ولې مهم دي؟

کورنی دنده

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

له کور څخه دباندې د ماشومانو رول

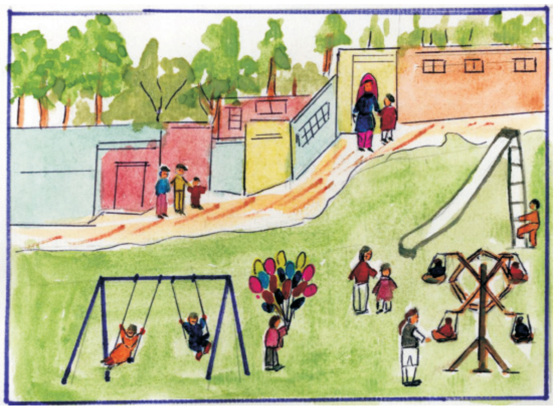
موخه: زده کوونکي به له کور څخه دباندې کارونو سره اشنا شي او دې ترسره کولو ځواک به يې پيداکړي.

وواياست

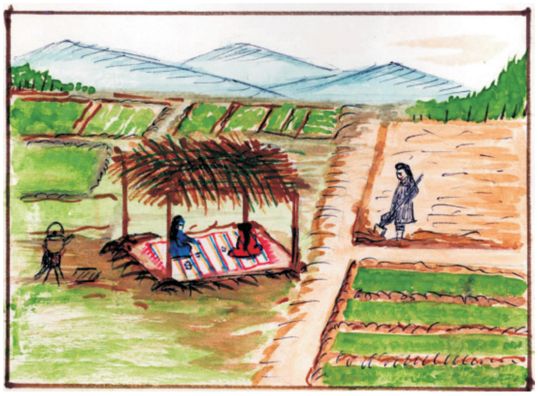
- تاسو فکر کړی چې له کور څخه دباندې څه رول لرئ؟
- ستاسو په نظر له کور څخه دباندې کارونه کوم دي؟

وګورئ او وواياست

په دوکان کې له پلار سره مرسته کوم.



د تفريح کولو شيان نه ويجاړوم.



پلار ته چای تياروم.

پسونه پيايم.

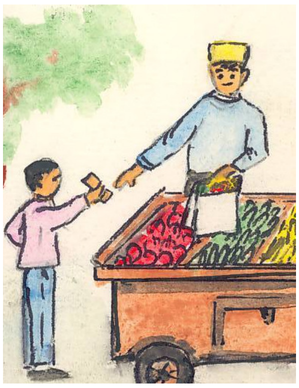
واورئ او وواياست

- جومات او ښوونځي ته تګ، د اړتيا وړ شيان اخيستل، له نورو سره ښه چلند، له ګاونډيانو سره مرسته اود چاپېريال ساتنه هغه کارونه دي چې موږ يې دباندې ترسره کوو.

کیسه وکړئ

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

وګورئ او اړیکه یې پیدا کړئ.



ځواب ورکړئ

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

کورنۍ دنده

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

درېيم لوست

د کور د وسايلو تنظيم او ساتنه

موخه: زده کوونکي به په کور کې د شيانو ټاکل شوي ځايونه 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؟

وګورئ او وواياست

با نظمه کوټه

منظم پخلنځی

بوټونه مې په خپل ځای ږدم.

کالي مې په الماری کې ږدم.

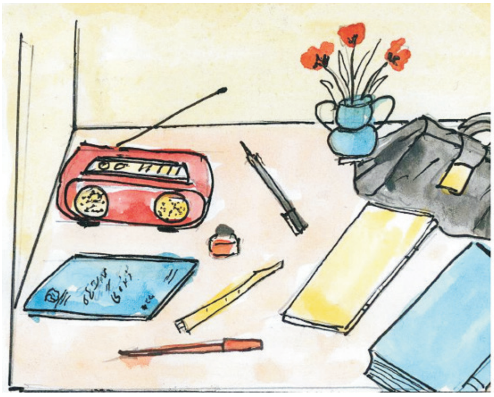
واورئ او وواياست

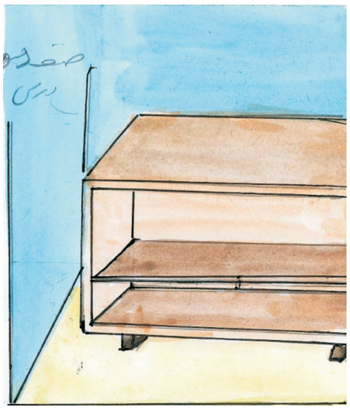
- ✷ که کالي او د ښوونځي او کور توکي په خپل ځای کېښودل شي، د سرګردانۍ مخنيوی کېږي.

کیسه وکړئ

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

وګورئ او ووایاست چې په څه ډول توکي تنظیم کړو؟





ځواب ورکړئ

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

کورنۍ دنده

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

د کور د ستونزو حل

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

ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

په کور کې د دوړو او لوګيو ستونزه

موږ د ستونزو د حل لپاره مشوره کوو

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

رښتيا ويل د يوې ستونزې له حل کولو سره مرسته کوي

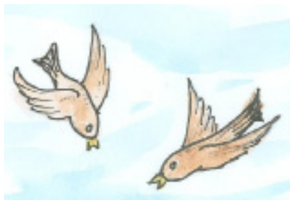
واورئ او ووایاست

- د کور ستونزې او یا نورې ستونزې په فکر کولو، صبر او حوصله، له مشرانو سره په مشوره او په عمل کولو حل کیږي.

کیسه وکړئ

* کله چې له کومې ستونزې سره مخامخ شوي يئ، په څه ډول مو حل کړې ده؟ او له چا څخه مو مشوره اخيستې ده؟ کيسه يې وکړئ؟

وګورئ او اړيکه يې پيدا کړئ



ځواب ورکړئ

* مشوره کول او رښتيا ويل، د يوې ستونزې په حل کولو کې ولې مهم دي؟

کورنی دنده

* د يوې ستونزې د حل په هکله مو چې څه زده کړي دي، خپلو ملګرو ته يې تشريح 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 شیان په کور کې د خطر لامل کېږي؟
- ویلاې شئ چې څنګه خپل ځان له خطرناکو شیانو څخه ساتلی شو؟

وګورئ او وواياست

درملو ته د ماشومانو لاسرسی خطر لري.

د برېښنا له مزو سره لوبې د خطر لامل کېږي.

پر بام لوبې کول خطر لري.

په برېښنايي توکو کې لاس وهل خطر لري.

واورئ او وواياست

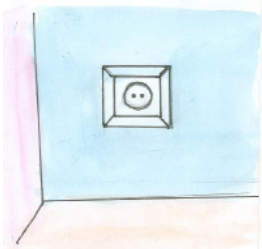
- د ګاز ډبې او ګوګړو سره بې احتياطي، لـه چړې، بیـاتي، سـتن، تېـره څوکـو توکـو، برېښـنايي توکـو او داسې نـور څخـه ناسـمه ګټـه اخېسـتنه د خطر لامـل کېږي.

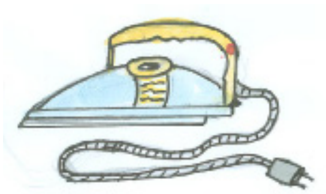
په خپلو کې کار وکړئ

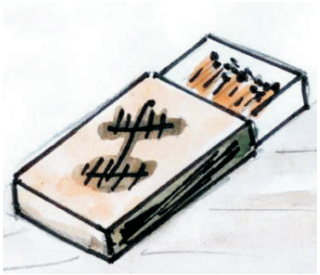
✳ هره ډله دې په خپلو منځونو کې په مشورې سره په کور کې د پنځو خطرناکو شیانو نومونه واخلي. بیا دې د هغو د سمو کارولو طریقه بیان کړئ.

وګورئ او ووایاست

✳ څه وخت لاندې توکي خطر جوړوي؟







ځواب ورکړئ

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

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

کورنۍ دنده

✳ د څو خطرناکو شیانو نومونه واخلئ 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 يې مراعات کړای شي.

ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

په کورنیو محفلونو کې مشران نه ازاروو.

په اختر کې ټول یوځای خواړه خورو او دعا کوو.

واورئ او ووایاست

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

په خپلو کې کار وکړئ

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

پرتله یې کړئ

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

ځواب ورکړئ

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

کورنۍ دنده

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

اووم لوست

د ورځنیو کارونو تنظیمول

موخه: زده کوونکي به د ورځنیو کارونو د سمبالولو په اهمیت پوه او ورسره عادت شي.

وواياست

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

وګورئ او وواياست

د خوب د بسترې جوړول له ورځنیو کارونو څخه دي.

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

د خوړو په برابرولو کې له مور سره مرسته.

په مناسب وخت کې لوبې کوو.

واورئ او وواياست

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

په خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې د ورځنيو کارونو په هکله بحث وکړئ او ووايئ چې په يوه شپه او ورځ کې کوم کارونه په کوم وخت کې ترسره کوئ؟

وګورئ او اړيکه يې پيدا کړئ.

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

ځواب ورکړئ

* که ورځني کارونه په ټاکلي وخت ترسره نه شي، څه به پېښ شي؟
* تاسو په څه ډول خپل ورځني کارونه سمبالوئ؟

کورنۍ دنده

* د ورځنيو کارونو د سرته رسولو لپاره يو مهالوېش جوړ کړئ.

اتم لوست

ښه زده کوونکی

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

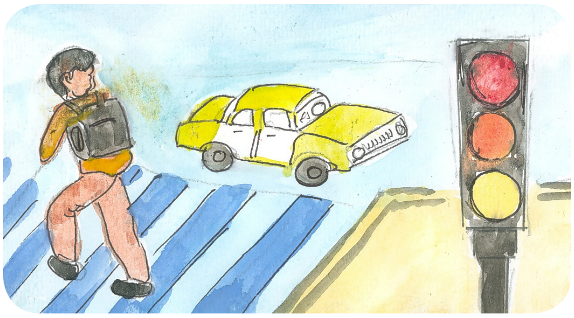
وواياست

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

وګورئ او وواياست

کتابونو ته پوښ ورکوم.

ښه زده کوونکي په خپلو کې صميمانه لوبې کوي.



ښه زده کوونکی په پلې لارې تګ کوي.

له مور څخه مرسته غواړي.

واورئ او وواياست

* ښه زده کوونکی د مور او پلار، ښوونکو او مشرانو درناوی کوي، چا ته کنځل نه کوي، خبرې په ځیر اوري، دروغ نه وايي، کوښښ 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.

وګورئ او د ښه زده کوونکي دندې څرګندې کړئ

ځواب ورکړئ

✷ ښه زده کوونکی کوم صفتونه لري؟

کورنۍ دنده

✷ د یوه ښه زده کوونکي څو صفتونه مور او پلار ته ووایاست او په اړه يې د هغوی نظر وغواړئ.

مرسته کول او مرسته غوښتل

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

وواياست

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

وګورئ او وواياست

له ورور سره په لوست کې مرسته کوم.

له ګاونډیانو سره په مرسته کولو خوشحاله يم.

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

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

واورئ او وواياست

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

په خپلو کې کار وکړئ

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

وګورئ او اړيکه يې پيدا کړئ.

مرسته کول	مرسته غوښتل

ځواب ورکړئ

✳ څه وخت له نورو سره مرسته کوئ؟

✳ څه وخت له نورو څخه مرسته غواړئ؟

کورنۍ دنده

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

د مسلمان صفتونه

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

ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

د یوه ښه مسلمان په توګه لمونځ کوم.

زیان رسول د یوه مسلمان کار نه دی.

مسلمانان خپلې ستونزې په مشورې سره حل کوي.

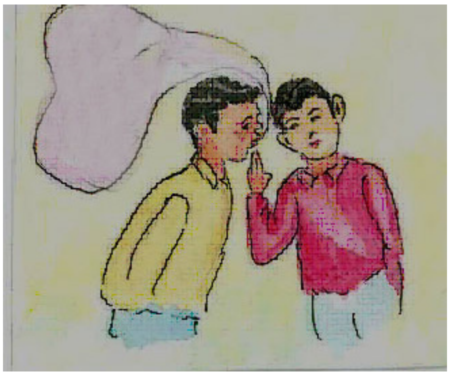
واورئ او ووایاست

* لمونځ کـول، خواخـوږي او مهرباني، رښـتیا ویـل، خیانـت او غـلا نـه کـول، چاته آزار نـه کـول، څـوک نـه ځـورول، ښـه نیـت لـرل، غیبـت نـه کـول، درنـاوی کـول، کینـه نـه کـول، جنـګ او دعـوه نـه کـول، لـه زوره کار نـه اخېسـتل، دا ټـول د یـوه مسـلمان صفتونه دي چـې د الله تعالـی د رضا لامـل کیـږي.

په خپلو کې کار وکړئ

* زده 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 څرګند کړئ



ځواب ورکړئ

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

کورنۍ دنده

* د یوه ښه مسلمان د ځانګړتیاوو په هکله له مور او پلار سره خبرې وکړئ او وواياست چې په څه ډول دغه صفتونه خپلولی شئ.

یوولسم لوست

د ناروغانو پوښتنه

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

وواياست

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

وګورئ او وواياست

د ناروغ پوښتنه ښه کار دی.

له ناروغ ملګري سره څنګه مرسته وکړو؟

مه ژاړه! مور ناروغه ده. آزارېږي.

واورئ او وواياست

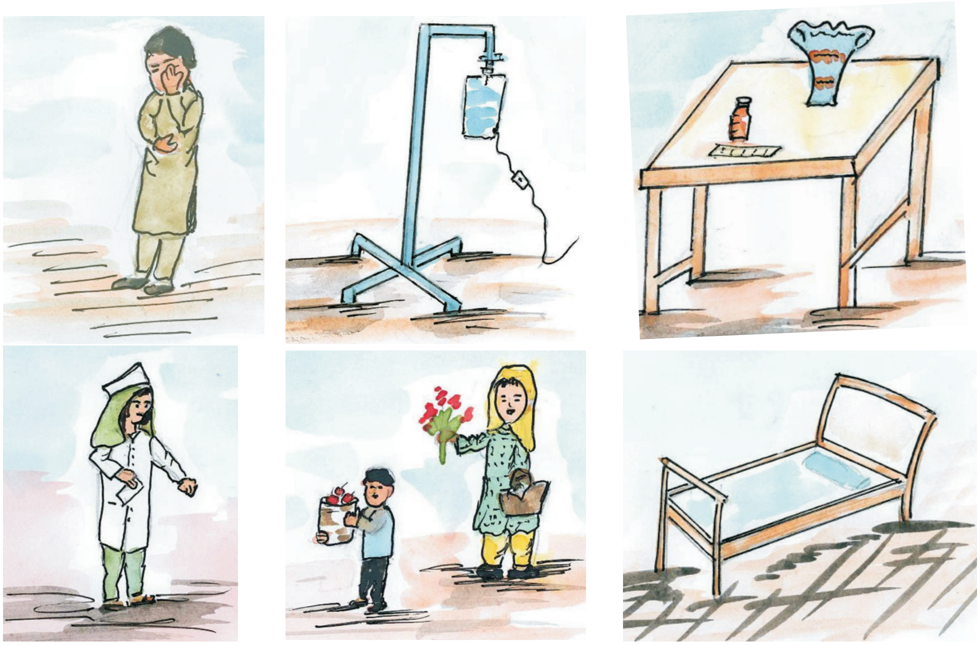
- د ناروغ پوښتنه یوه اسلامي او انساني دنده ده. ناروغ کس خواخوږۍ او مرستې ته اړتیا لري. موږ باید د ناروغ د نا آرامۍ سبب نه شو.

تمثیل وکړئ

* د ټولګي مخې ته دې درې کسه په خپله خوښه راشي. یو دې د یوه ناروغ کس او دوه نور دې د پوښتنې کوونکو کسانو رول چې د ناروغ پوښتنې ته راغلي، ولوبوي.

وګورئ او ووایاست

* ستاسو په نظر لاندې انځورونه کوم مفهومونه بیانوي؟



ځواب ورکړئ

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

* تاسې له ناروغ سره څه مرسته کولی شئ؟

کورنۍ دنده

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

دولسم لوست

د عامه غونډو اداب

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

ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

د نورو خبرو ته په ځير غوږ نيسم.

موږ د مجلس اداب مراعاتوو.

د مشرانو په غونډه کې اداب مراعاتوو.

واورئ او ووایاست

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

په خپلو کې کار وکړئ

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

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

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

ځواب ورکړئ

✳ څه شی د يوه محفل د بې نظمۍ سبب کېږي؟

✳ په يو مجلس کې د بې نظمۍ مخه څنګه نيولای شو؟

کورنۍ دنده

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

د مشرانو خبرو ته غوږ نیول

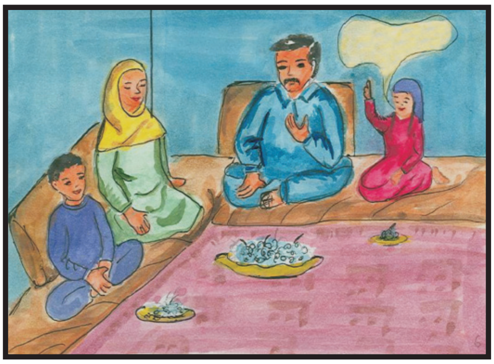
موخه: زده کوونکي به د مشرانو خبرو ته د غوږ نیولو په اهمیت پوه شي او د هغوی خبرو ته په ځیر غوږ ونیسي.

وواياست

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

وګورئ او وواياست

د مشرانو خبرو ته غوږ نیسي.



د خبرو کولو اجازه غواړي.

د مور خبرو ته غوږ نه نیسي.

د مور خبره يې هېره کړې ده.

واورئ او وواياست

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

په خپلو کې کار وکړئ

- په ډلو کې د مشرانو د خبرو اورېدلو پر اهميت او د نه اورېدلو پر زيانونو يو له بل سره خپل نظر تبادله کړئ.

وګورئ او په اړه يې تبصره وکړئ

ځواب ورکړئ

- د مشرانو خبرو ته غوږ نيول ولې ضرور دي؟
- د مشرانو خبرو ته غوږ نيول او پرې عمل کول څه اهميت لري؟

کورنۍ دنده

- د غوږ نه نيولو درې زيانونه او د غوږ نيولو درې ګټې په نښه کړئ او په هکله يې د کورنۍ له غړو سره بحث وکړئ.

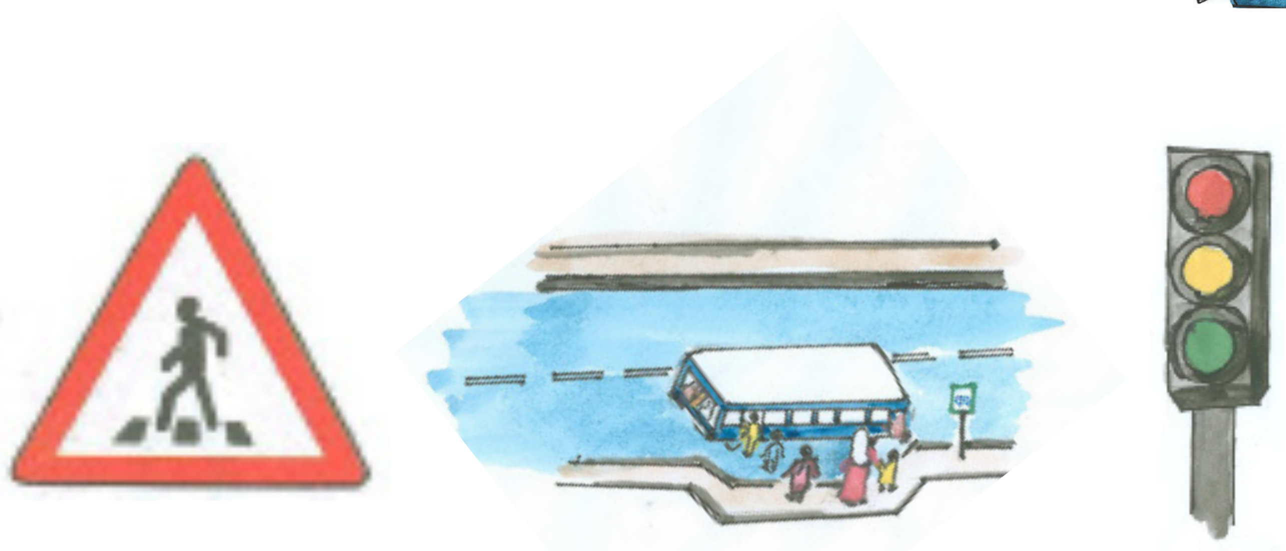
ترافيکي اشارې

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 يئ؟

وګورئ او وواياست



ترافيکي نښې بايد وپېژنو او په پام کې يې ونيسو.

واورئ او وواياست

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

په خپلو کې کار وکړئ

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

وګورئ چې ترافيکي قاعدې مراعات شوې دي، که نه؟

ځواب ورکړئ

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

کورنۍ دنده

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

سوله ییز ژوند

موخه: زده کوونکي به د سوله ییز 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 ییز ژوند لپاره کوښښ کړی دی؟ څه ډول؟

وګورئ او وواياست

په سوله ییز ډول خرڅول او اخیستل.

د سوله ییزو خبرو له لارې د ستونزو حل.

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

واورئ او وواياست

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

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 ييزه فضا رامنځ ته کوئ.

وګورئ او پرتله يې کړئ

ځواب ورکړئ

- خنګه 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 ييز ژوند د اهميت په هکله څه مو چې زده کړي دي، نورو ته يې بيان کړئ.

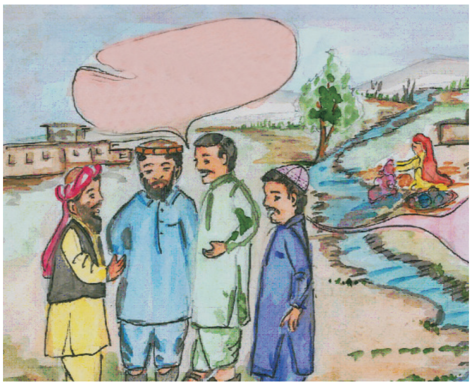
د اختلافونو حل

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

وواياست

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

وګورئ او وواياست



د کلي د صحي اوبو په هکله مشوره.

د حل لاره زموږ د ټولو په ګټه ده.

ځينې اختلافونه د دعوې لامل ګرځي.

د مور په مشوره د اختلاف حل کول.

واورئ او وواياست

- **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.

وګورئ او ووایاست

ځواب ورکړئ

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

کورنۍ دنده

- د 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 خپګان 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 بښې د ګټو په هکله څه نظر لرئ؟

وګورئ او وواياست

د رنګ بوتل چپه شو.

د رنګ بوتل د چپه کېدو په خاطر بښنه غواړم.

عفو او بښنه ثواب لري.

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

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 اړيکه ورکړئ

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

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

ځواب ورکړئ

✳ کله چې تېروتنه وکړئ، څه کوئ؟

✳ بښنه غوښتل او رښتیا ویل څه گټې لري؟

کورنۍ دنده

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

په ټولنیزو کارونو کې برخه اخیستل

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

وواياست

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

وګورئ او وواياست

د سیمې په پاکولو کې برخه اخلو.

د جومات د بڼ د شینوالي لپاره ونو ته اوبه ورکوو.

د ښاروالۍ له کارکوونکي سره مرسته کوم.

د ټولګي په پاکولو کې په ګډه کار کوو.

واورئ او وواياست

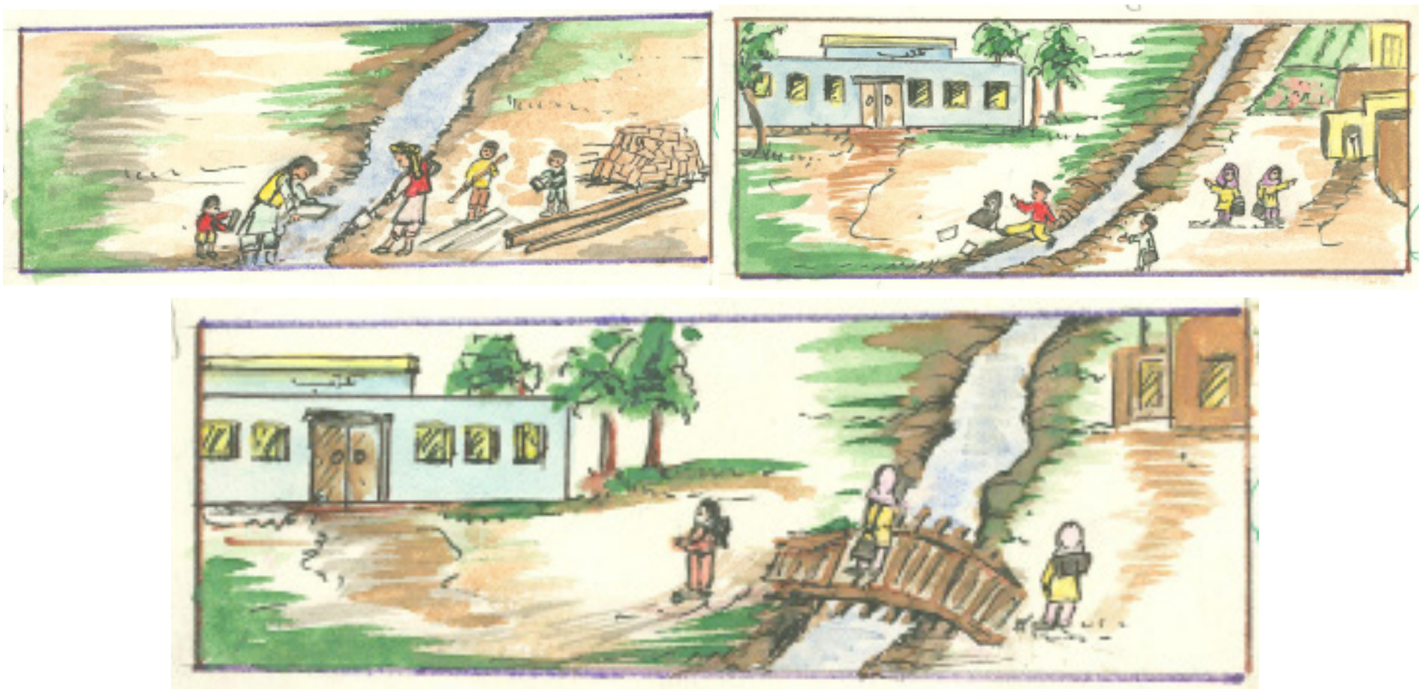
- ښار، کوڅه، کلی، جومات او ښوونځی زموږ د چاپېریال برخه ده، د دې ځایونو په پاکوالي او ساتنه کې باید په یوازې او په ګډه توګه برخه واخلو.

په خپلو کې کار وکړئ

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

وګورئ

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



ځواب ورکړئ

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

کورنۍ دنده

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

د مشرانو درناوی

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

وواياست

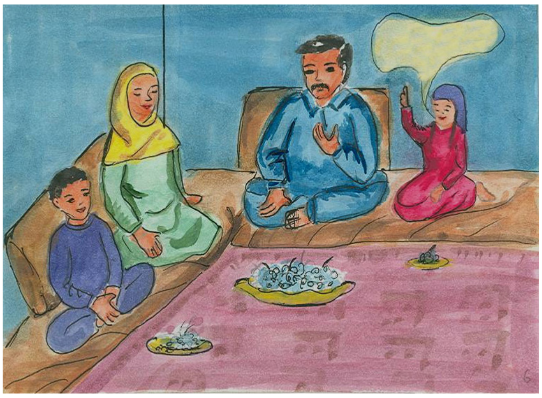
✷ ستاسو په نظر ولې د مشرانو درناوی وکړو؟

وګورئ او وواياست

د پلار درناوی کول.

مورجانې مهرباني وکړئ څوکۍ تشه ده.

د مور خبرې په ځير اورم.



پلارجانه! اجازه ده چې خبرې وکړم؟

واورئ او وواياست

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

په خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې له لويانو سره د مؤدبانه چلند په اړه مشوره وکړئ او په اړه يې يوه يوه جمله وليکئ او نورو ته يې ولولئ.

وګورئ او ووایاست

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

ځواب ورکړئ

* ولې د لويانو درناوی کوو؟
* د لويانو درناوی څه ارزښت لري؟
* لويانو ته د درناوي طريقې کومې دي؟

کورنۍ دنده

* د لويانو د درناوي د اهميت په اړه له خپلو خويندو او ورونو سره خبرې وکړئ او نتيجه ترې واخلئ.

شلم لوست

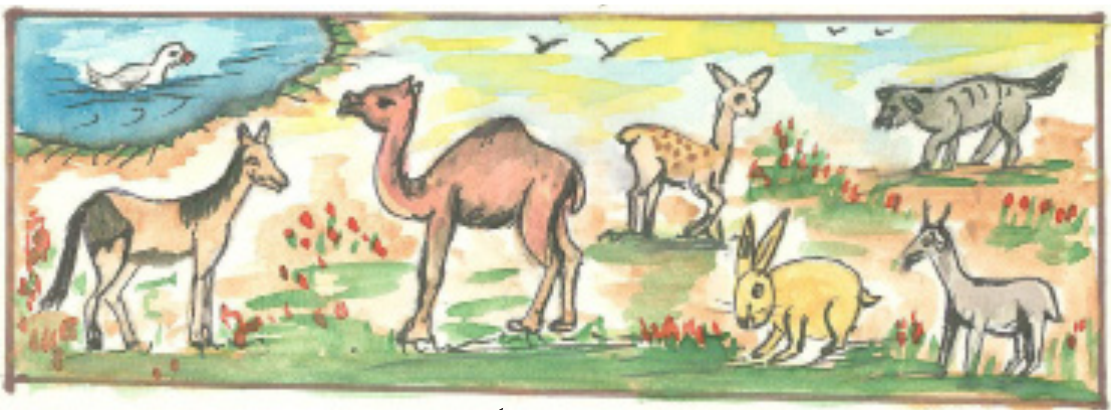
پر حیواناتو رحم کول

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

ووایاست

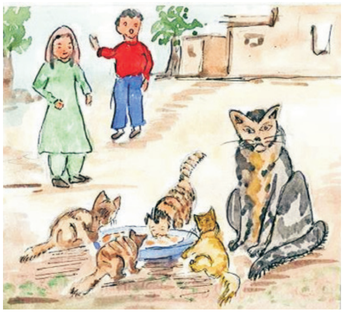
- هغه حیوانات چې پېژنئ، نومونه یې واخلئ؟
- تاسو له څارویو سره څه ډول چلند کوئ؟

وګورئ او ووایاست



پر څارویو زړه سوی ښه کار دی.

چرګوړو ته دانه ورکوم.



د پیشو بچو ته اوبه ورکوم.

د وزې د بچي ټپي شوې پښه تړم.

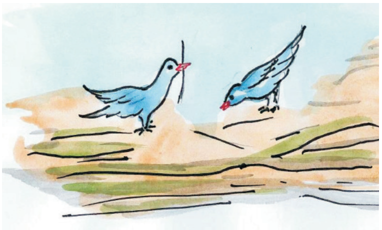
واورئ او ووایاست

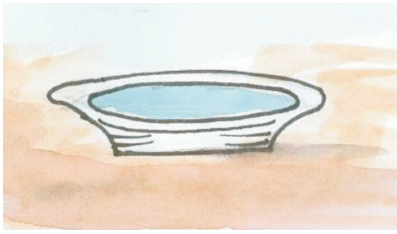
الله تعالی ډول ډول څاروي پیدا کړي دي، موږ باید پر هغوی رحم وکړو او آزار یې نه کړو، کورني څارویو ته باید په ټاکلي وخت خواړه او اوبه ورکړو، د استوګنې ځای یې پاک وساتو، تر وس پورته کارونه پرې ونه کړو. او د ناروغۍ په وخت کې باید هغوی حیواني کلینیک ته یوسو.

په خپلو کې کار وکړئ

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

وګورئ او اړيکه يې پيدا کړئ

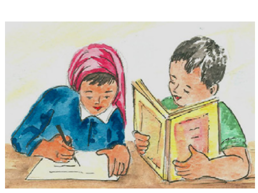




ځواب ورکړئ

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

کورنی دنده



* د خپلې خوښې د ځاروي انځور وکاږئ.

يوويشتم لوست

خير رسول

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

وواياست

* ستاسو په نظر خير رسول څه ته وايي؟
* کله مو چاته خير رسولی دی؟ څه ډول؟

وګورئ او وواياست

مه خفه کېږه، ښه کېږې.

د ناروغ پوښتنه ښه کار دی.

راځه زما له چترۍ څخه کار واخله.

هيڅکله خپلو کې مه خپه کېږئ.

واورئ او وواياست

* مسلمان کس خير غوښتونکی وي، د نورو له ښو څخه منډه کوي، د چا سپکاوی نه کوي، د بدبينۍ حس نه لري، زړه سواند او مهربانه وي، له اړو خلکو سره خواخوږي کوي او هېڅکله ورته زيان 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.

سپکول	مرسته او خواخوږي
قدرداني کول	نه قدرداني
پر ماشومانو رحم	مننه نه کول
بې احترامي	دوستي او صميميت
خواخوږي کول	بد ويل او بد ليدل

ځواب ورکړئ

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

کورنۍ دنده

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

له ناسمو کارونو لرې والی

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

ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

د ګل او ګلدان ماتول ښه کار نه دی.

زیان رسول خطر لري.

ځارویو ته زیان رسول ښه کار نه دی.

د ناپېژندل شوو توکو پورته کول خطر لري.

واورئ او ووایاست

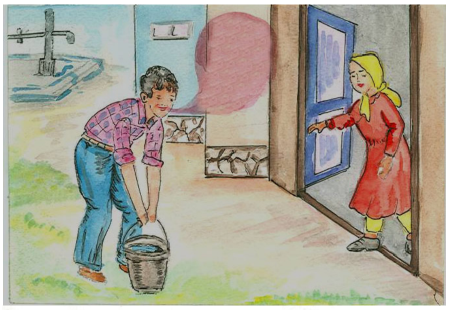
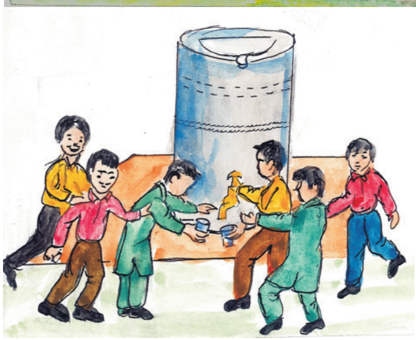
- جګړه، دعوا، دروغ ویل، بدې خبرې کول، ځارویو او نباتاتو ته زیان رسول ښه کار نه دی.

په خپلو کې کار وکړئ

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

وګورئ

✳ ښه او بد کارونه وپېژنئ.

ښه کارونه	بد کارونه
	
	

ځواب ورکړئ

✳ ولې ښه کارونه ترسره کړو؟

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

کورنۍ دنده

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

شلم لوست

قهر

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

ووایاست

✱ ستاسو په نظر ولې انسانان په قهرېږي؟

✱ ستاسو په نظر څنګه د هغو شیانو مخه ونیسو چې د انسانانو د قهر سبب کېږي؟

وګورئ او ووایاست

حوصله نه کول د قهر او لانجې لامل کېږي.

د جګړې زيان

د قهر په وخت کې بايد د ښوونکي نصيحت ته غوږ شو.

غوږ نه نيول د ښوونکي د قهر سبب کېږي.

واورئ او ووایاست

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

ووایاست او ترتیب یې کړئ

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

ځواب ورکړئ

* د قهر په وخت کې څه باید وکړئ؟
* د قهر په وخت کې څه باید ونکړئ؟

کورنی دنده

* څه چې د قهر کېدو د زیانونو په هکله پوهېږئ، خپلو دوستانو ته یې ووایئ.

دوستي

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

ووایاست

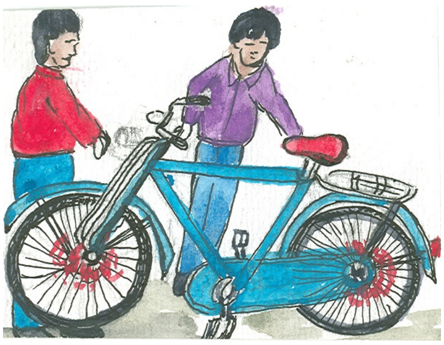
- ستاسو په نظر ولې باید صمیمي دوستان ولرو؟
- ستاسو په نظر د ستونزو پر وخت له چا سره مشوره وکړو؟

وګورئ او ووایاست

له خپلې ملګرې سره مرسته کوم.

په وار سره د دوستانو شیان ساتو.

د انځورونو په هکله له خپل ملګري څخه مشوره غواړم.



خپل دوست ته بایسکل په امانت ورکوم.

واورئ او ووایاست

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

په خپلو کې کار وکړئ

- په ډلو کې په مشورې ووایئ 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.

وګورئ

- 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؟
- څنګه 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.

پنځه ویشتم لوست

له نورو سره خواخوږي

موخه: زده کوونکي به له نورو سره د خواخوږۍ په طریقو پوه شي او اهمیت به یې درک کړي.

وواياست

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

وګورئ او وواياست

د نارو‌غ پوښتنه کوو.

د ملګرو خواخوږي، ما خوشحالوي.

له اړو کسانو سره بايد مرسته وکړو.

همدردي د انسانانو د خوشحالۍ سبب کيږي.

واورئ او وواياست

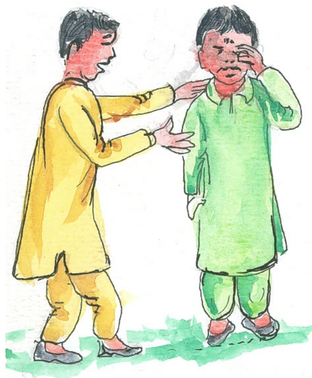
- د چا خبرو ته غوږ نیول، مهربانه اوسېدل، د چا په غم غمجنېدل، له اړو کسانو سره مرسته کول، د ناروغانو د حال پوښتنه، له غريبانو سره مرسته او خواخوږي، دا ټول له نورو سره د خواخوږۍ او همدردۍ طريقې دي.

په خپلو کې کار وکړئ

* په ډلـو کـې لـه نـورو سره د همـدردۍ د ګټـو پـه هکلـه خـبرې وکـړئ او مثالونـه يـې وليکـئ.

وګورئ

* هر يو کوم ډول خواخوږۍ ته اړتيا لري؟



ځواب ورکړئ

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

کورنۍ دنده

* لـه نـورو سره د خواخـوږۍ د ګټـو پـه هکلـه لـه خپلـو دوسـتانو سره خـبرې 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؟

وګورئ او وواياست

هغه کار چې خطر لري.

له روان موټر څخه ښکته کېدل خطر لري.

د چاپېریال د ککړتیا مخه باید ونیسو.

له تشناب څخه وروسته په صابون د لاسونو مینځل.

واورئ او وواياست

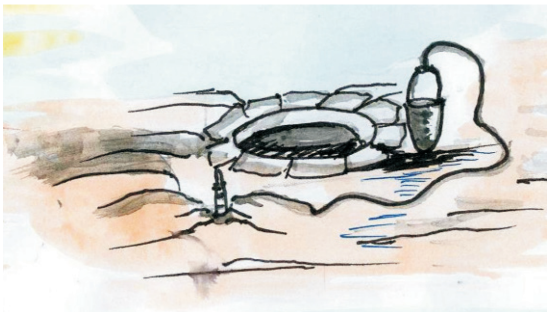
- په موټر پسې منډې وهل، د برېښنا له مزو سره لوبې، توده هوا کې لوبې کول، د کوڅې د څاروېو څورول، د ناپاکو خوړو خوړل، د غیرصحي اوبو څښل او د چاپېریال ککړول، دا ټول د خطر سبب کېږي.

په خپلو کې کار وکړئ

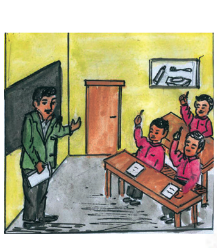
* په ډلو کې د چاپېريال د خطرونو په هکله، په کوڅو کې له سپيو سره د مخامخ کېدو، د غيرصحي خوړو او اوبو څخه د ګټې اخيستو د خطرونو په هکله خبرې وکړئ او بيا خپل نظر له يو بل سره شريک کړئ.

وګورئ

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



ځواب ورکړئ



* د چاپېريال د خطرونو نمونه واخلئ؟
* څه ډول کولای شو د چاپېريال له خطرونو ځان وساتو؟

کورنۍ دنده

* هغه خطرونه چې په چاپېريال کې ورسره مخامخ کېږئ، نمونه يې واخلئ.

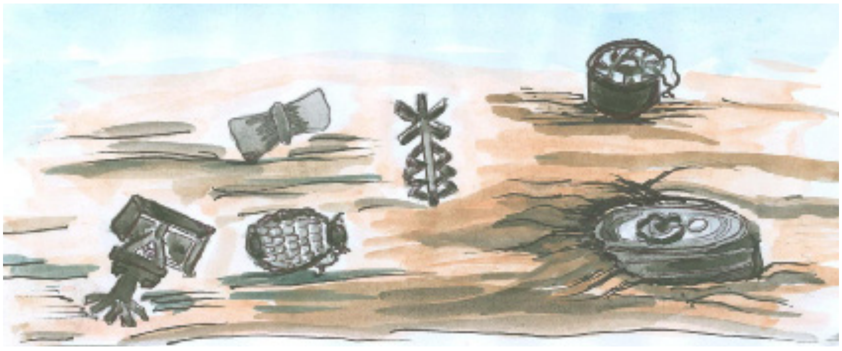
د ماین، او ناچاوده توکو خطرونه

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

ووایاست

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

وګورئ او ووایاست



د ماینونو ډولونه وپېژنئ.

د ماین د چاودلو زیانونه.

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

واورئ او ووایاست

* ماین او ناچاوده توکي په جګړه 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 ماين او ناپېژانده توکو په هکله خبرې وکړئ او نظرونه تبادله کړئ.

وګورئ او اړيکه يې پيدا کړئ

بې خطره	خطري

ځواب ورکړئ

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

کورنۍ دنده

* د ماين او ناچاوده توکو له خطرونو څخه د ځان ساتنې په هکله څه چې پوهېږئ، نورو ته يې بيان کړئ.

شخصي حفظ الصحه

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

ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

د سړې هوا په خاطر تودې جامې اغوندم.

د روغتیا ساتنې په خاطر غاښونه په برس یا مسواک مینځم.

له تېز لمر څخه ځان ساتو.

ورزش کوو چې روغ واوسو.

واورئ او ووایاست

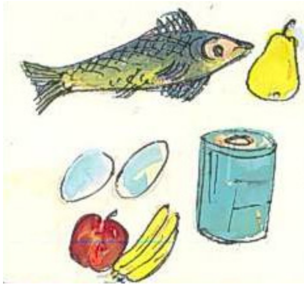
- پاکوالی د ایمان برخه ده. خپل لاسونه باید مخکې او وروسته له خوړو او له اودس ماتي وروسته، په اوبو او صابون سره پرېمینځو. شپه او سهار له خوړو څخه وروسته باید غاښونه مسواک یا برس کړو. ځان او جامې پاکې وساتو. نوکان مو لنډ کړو. تل ورزش وکړو او له خاورو او دوړو څخه ځان لرې وساتو.

په خپلو کې کار وکړئ

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

وګورئ

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



ځواب ورکړئ

✴ د پاکوالي اهمیت څه دی؟

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

کورنی دنده

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