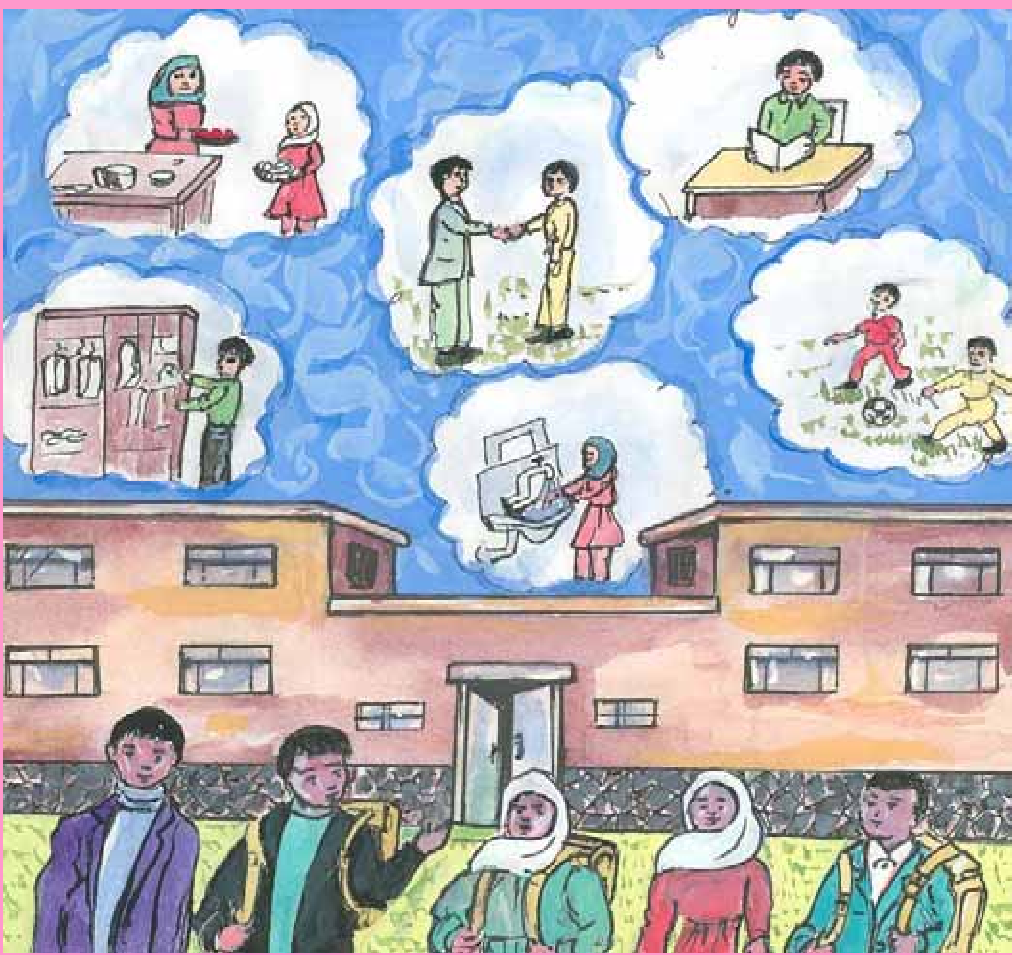
د پوهنې وزارت

د تعلیمي نصاب، د ښوونکو د روزنې
او د ساینس د مرکز معینیت
د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي
کتابونو د تالیف لوی ریاست

د ژوند مهارتونه

لومړی ټولګی



د چاپ کال: ۱۳۸۹هـ. ش.

درسي کتابونه د پوهنې وزارت پورې اړه لري. په بازار کې يې اخيستنه او
خرڅونه په کلکه منع ده. له سرغړونکو سره قانوني چلند کيږي.

زده کړه
کوم تر څو
يو ښه
شخصيت
شم.

زده کړه
کوم
تر څو
د ټولنې
يو
ګټور
وګړی
شم.

ISBN 978-9936-25-158-8

د پوهنې وزارت
د تعلیمي نصاب، د ښوونکو د روزنې
او د ساینس د مرکز معینیت
د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي
کتابونو د تالیف لوی ریاست

د ژوند مهارتونه

لومړی ټولګی

د چاپ کال: ۱۳۸۹هـ. ش.

د کتاب د تالیف، څېړنې او تدقیق کمېټې

I. لیکوالان:

۱. داکتر صدیق الله ویرا د پوهنې وزارت سلاکار
۲. ترینا ستار محب زاده د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف ریاست علمي غړې.
۳. الحاج عبدالاحد غزنیوال د پوهنې وزارت د علمي شورا غړی.

II. مطالعه او تایید:

ملي شورا:

د ولسي او مشرانو جرګو د دیني، پوهنې او لوړو زده کړو د کمیسیونونو غړي.

III. د تدقیق او څېړنې کمېټې:

د کابل پوهنتون:

پوهاند الف شاه ځدران د ټولنیزو علومو د پوهنځي استاد.

د پوهنې وزارت:

۱. پوهنوال حمیدالله ویدا د پوهنې وزارت د علمي شورا غړی.
۲. ژباړه او ادبیات: سیف الرحمن آشنا د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف ریاست د پښتو دیپارتمنت غړی.

د کابل ښار د پوهنې ریاست:

۱. رحمت الله د میرویس هوتکي د لیسې ښوونکی.
۲. فریده د قاري عبدالله د لیسې ښوونکې.

IV. د محتویاتو د دیني، فرهنګي او سیاسي برخو د څېړنې او کره کتنې کمېټې:

۱. حیات الله ناصر د پوهنې وزات د علمي شورا غړی.
۲. دوکتور محمد یوسف نیازي د پوهنې وزات د علمي شورای غړی او سلاکار.
۳. محمد آصف ننګ د پوهنې وزارت د خپرونو او اطلاعاتو رئیس.

د تدقیق، تصحیح او څارنې کمیسیون:

دکتور عبدالغفور غزنوي د تعلیمي نصاب، د ښوونکو د روزنې او د ساینس د مرکز معین- د کمیسیون رئیس.
د سرمؤلف مرستیال عبدالظاهر ګلستاني د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف لوی رئیس.- غړی
سید محمود خلیق د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف ریاست علمي غړی- غړی

کمپوز او ډیزاین:

حمیدالله غفاري

بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

د پوهنې د وزیر پیغام

گرانو استادانو، ښوونکو او زده کوونکو،

ښوونه او روزنه د هر هېواد د پراختیا او پرمختگ بنسټ جوړوي. تعلیمي نصاب د ښوونې او روزنې مهم توکی دی چې د علمي پرمختگ او ټولنې د اړتیاوو له مخې رامنځته کیږي. څرگنده ده چې علمي پرمختگ او ټولنیزې اړتیاوې تل د بدلون په حال کې وي. له دې امله لازمه ده چې تعلیمي نصاب هم علمي او رغنده انکشاف ومومي. البته نه ښایي چې تعلیمي نصاب د سیاسي بدلونونو او د اشخاصو د نظریو او هیلو تابع شي.

دا کتاب چې نن ستاسو په لاس کې دی، پر همدې ارزښتونو چمتو او ترتیب شوی دی. علمي گټورې موضوعگانې پکې زیاتې شوې دي. د زده کړې په بهیر کې د زده کوونکو فعال ساتل د تدریسي پلان برخه گرځېدلې ده.

هیله من یم دا کتاب له لارښوونو او تعلیمي پلان سره سم د فعالې زده کړې د میتودونو د کارولو له لارې تدریس شي او د زده‌کوونکو میندې او پلرونه هم د خپلو لوڼو او زامنو په باکیفیته ښوونه او روزنه کې پرله پسې گډه مرسته وکړي چې د پوهنې د نظام هیلې ترسره شي او زده‌کوونکو او هېواد ته ښې بریاوې ور په برخه کړي.

زه پر دې ټکي پوره باور لرم چې زموږ گران استادان او ښوونکي د تعلیمي نصاب په رغنده پلي کولو کې ستره دنده او دروند مسؤولیت لري.

د پوهنې وزارت تل زیار کاږي چې د پوهنې تعلیمي نصاب د اسلام د سپېڅلي دین له بنسټونو، د وطن دوستی د پاک حس په ساتلو او علمي معیارونو سره سم د ټولنې د څرگندو اړتیاوو له مخې پراختیا ومومي.

په دې ډگر کې د هېواد له ټولو علمي شخصیتونو، د ښوونې او روزنې له پوهانو او د زده‌کوونکو له میندو او پلرونو څخه هیله لرم چې د خپلو نظریو او رغنده وړاندیزونو له لارې زموږ له مؤلفانو سره د درسي کتابونو په لا ښه تالیف کې مرسته وکړي.

له ټولو هغو پوهانو څخه چې ددې کتاب په چمتو کولو او ترتیب کې یې مرسته کړې، له ملي او نړیوالو درنو موسسو، او نورو ملگرو هېوادونو څخه چې د نوي تعلیمي نصاب په چمتو کولو او تدوین او د درسي کتابونو په چاپ او وېش کې یې مرسته کړې ده، مننه او درناوی کوم.

ومن الله التوفیق

فاروق وردگ

د افغانستان د اسلامي جمهوریت د پوهنې وزیر

د ليکل شوو مطالبو فهرست

لومړی فصل: لومړني ادبونه (۹ درسي ساعتونه) **مخونه**

زه څوک یم؟ (یو ساعت).. ۱ – ۲

زما هیلې (یو ساعت).. ۳ – ۴

زما عواطف (دوه ساعته).. ۵ – ۶

ښه خویونه (دوه ساعته).. ۷ – ۸

زما ټکل (دوه ساعته).. ۹ – ۱۰

د فصل لنډيز (یو ساعت).. ۱۱ – ۱۲

دویم فصل: شخصي ادبونه (۹ درسي ساعتونه)

د ځان پاکي (دوه ساعته).. ۱۳ – ۱۴

ادب او درناوی (دوه ساعته).. ۱۵ – ۱۶

مهال ویش (یو ساعت).. ۱۷ – ۱۸

چلم، سګرټ او نسوار (یو ساعت) .... ۱۹ – ۲۰

سپورت یا لوبې (یو ساعت).. ۲۱ – ۲۲

د پیسو پیژندنه (یو ساعت).. ۲۳ – ۲۴

د فصل لنډيز (یو ساعت).. ۲۵ – ۲۶

دریم فصل: د کور ادبونه (۸ درسي ساعتونه)

د کور نظم (یو ساعت).. ۲۷ – ۲۸

د کور کارونه (یو ساعت).. ۲۹ – ۳۰

ښه خواړه (یو ساعت) .... ۳۰ – ۳۱

پاک خواړه (یو ساعت).. ۳۳ – ۳۴

د کور د شیانو ساتنه (یو ساعت).. ۳۵ – ۳۶

په کور کې خطرونه (دوه ساعته).. ۳۷ – ۳۸

د فصل لنډيز (يو ساعت).. ۳۹ – ۴۰
ثلورم فصل: ټولنيز ادبونه (۸ درسي ساعتونه)
اجازه اخيستل (يو ساعت).. ۴۱ – ۴۲
له نورو سره مرسته (يو ساعت).. ۴۳ – ۴۴
ويل او اوريدل (يو ساعت).. ۴۵ – ۴۶
د ټولنې خادمان (يو ساعت) .... ۴۷ – ۴۸
ګډ کارونه (دوه ساعته).. ۴۹ – ۵۰
پلې تګ (يو ساعت).. ۵۱ - ۵۲
د فصل لنډيز (يو ساعت).. ۵۳ - ۵۴
پنځم فصل: د چاپيريال ادبونه (۸ درسي ساعتونه)
د څښلو اوبه (يو ساعت).. ۵۵ – ۵۶
پاکه هوا (يو ساعت).. ۵۷ – ۵۸
پر ژويو زړه سوي (يو ساعت)..۵۹-۶۰
د چاپيريال ساتنه (دوه ساعته).. ۶۱ – ۶۲
عامه شتمني (يو ساعت) .... ۶۳ – ۶۴
د چاپيريال خطروه (يو ساعت).. ۶۵ – ۶۶
د فصل لنډيز (يو ساعت).. ۶۷ – ۶۸
شپږم فصل: د سولې ادبونه (۸ درسي ساعتونه)
د جګړې زيانونه (دوه ساعته).. ۶۹ – ۷۰
د ستونزې اوارول (دوه ساعته).. ۷۱ – ۷۲
ښه ملګرى (يو ساعت).. ۷۳ – ۷۴
د انسانانو برابري (يو ساعت).. ۷۵ - ۷۶
پخلاينه (يو ساعت).. ۷۷ - ۷۸
د فصل لنډيز (يو ساعت).. ۷۹ – ۸۰

د پوهنې وزارت
د تعليمي نصاب، د ښوونکو د روزنې
او د ساينس د مرکز معينيت
د تعليمي نصاب د پراختيا او درسي
کتابونو د تاليف لوی رياست

د ژوند مهارتونه

لومړی ټولګی

د چاپ کال: ۱۳۸۹هـ. ش.

د کتاب د تالیف، څېړنې او تدقیق کمېټې

I. لیکوالان:

۱. داکتر صدیق الله ویرا د پوهنې وزارت سلاکار
۲. ترینا ستار محب زاده د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف ریاست علمي غړې.
۳. الحاج عبدالاحد غزنیوال د پوهنې وزارت د علمي شورا غړی.

II. مطالعه او تایید:

ملي شورا:

د ولسي او مشرانو جرګو د دیني، پوهنې او لوړو زده کړو د کمیسیونونو غړي.

III. د تدقیق او څېړنې کمېټې:

د کابل پوهنتون:

پوهاند الف شاه څدران د ټولنیزو علومو د پوهنځي استاد.

د پوهنې وزارت:

۱. پوهنوال حمیدالله ویدا د پوهنې وزارت د علمي شورا غړی.
۲. ژباړه او ادیت: سیف الرحمن آشنا د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف ریاست د پښتو دیپارتمنت غړی.

د کابل ښار د پوهنې ریاست:

۱. رحمت الله د میرویس هوتکي د لیسې ښوونکی.
۲. فریده د قاري عبدالله د لیسې ښوونکې.

IV. د محتویاتو د دیني، فرهنګي او سیاسي برخو د څېړنې او کره کتنې کمېټې:

۱. حیات الله ناصر د پوهنې وزات د علمي شورا غړی.
۲. دوکتور محمد یوسف نیازي د پوهنې وزات د علمي شورای غړی او سلاکار.
۳. محمد آصف ننګ د پوهنې وزارت د خپرونو او اطلاعاتو رئیس.

د تدقیق، تصحیح او ځارنې کمیسیون:

دکتور عبدالغفور غزنوي د تعلیمي نصاب، د ښوونکو د روزنې او د ساینس د مرکز معین- د کمیسیون رئیس.
د سرمؤلف مرستیال عبدالظاهر ګلستاني د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف لوی رئیس.- غړی
سید محمود خلیق د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف ریاست علمي غړی- غړی

کمپوز او ډیزاین:

حمیدالله غفاري

بسم الله الرحمن الرحيم

ملي سرود

دا وطن افغانستـــان دی — دا عزت د هـــر افغان دی
کور د سولې کور د تورې — هر بچي یې قهرمـــان دی
دا وطن د ټولو کـور دی — د بلوڅـــو د ازبکـــو
د پښتـــون او هزاره وو — د ترکمنـــو د تاجکـــو
ورسره عرب، ګوجــر دي — پامیــریان، نورستانیـــان
براهوي دي، قزلباش دي — هم ایمـــاق، هم پشـه یان
دا هیـــواد به تل ځلیږي — لکـــه لمـــر پر شنه آسمـان
په سینـــه کې د آسیـــا به — لکـــه زړه وي جـــاویدان
نوم د حق مودی رهبـــر — وایو الله اکبر وایو الله اکبر

بسم الله الرحمن الرحیم

د پوهنې د وزیر پیغام

ګرانو استادانو، ښوونکو او زده کوونکو،

ښوونه او روزنه د هر هېواد د پراختیا او پرمختګ بنسټ جوړوي. تعلیمي نصاب د ښوونې او روزنې مهم توکی دی چې د علمي پرمختګ او ټولنې د اړتیاوو له مخې رامنځته کیږي. څرګنده ده چې علمي پرمختګ او ټولنیزې اړتیاوې تل د بدلون په حال کې وي. له دې امله لازمه ده چې تعلیمي نصاب هم علمي او رغنده انکشاف ومومي. البته نه ښایي چې تعلیمي نصاب د سیاسي بدلونونو او د اشخاصو د نظریو او هیلو تابع شي.

دا کتاب چې نن ستاسو په لاس کې دی، پر همدې ارزښتونو چمتو او ترتیب شوی دی. علمي ګټورې موضوعګانې پکې زیاتې شوې دي. د زده کړې په بهیر کې د زده کوونکو فعال ساتل د تدریسي پلان برخه ګرځیدلې ده.

هیله من یم دا کتاب له لارښوونو او تعلیمي پلان سره سم د فعالې زده کړې د میتودونو د کارولو له لارې تدریس شي او د زده‌کوونکو میندې او پلرونه هم د خپلو لوڼو او زامنو په باکیفیته ښوونه او روزنه کې پرله پسې ګډه مرسته وکړي چې د پوهنې د نظام هیلې ترسره شي او زده‌کوونکو او هېواد ته ښې بریاوې ور په برخه کړي.

زه پر دې ټکي پوره باور لرم چې زموږ ګران استادان او ښوونکي د تعلیمي نصاب په رغنده پلي کولو کې ستره دنده او دروند مسؤولیت لري.

د پوهنې وزارت تل زیار کاږي چې د پوهنې تعلیمي نصاب د اسلام د سپیڅلي دین له بنسټونو، د وطن دوستی د پاک حس په ساتلو او علمي معیارونو سره سم د ټولنې د څرګندو اړتیاوو له مخې پراختیا ومومي.

په دې ډګر کې د هېواد له ټولو علمي شخصیتونو، د ښوونې او روزنې له پوهانو او د زده‌کوونکو له میندو او پلرونو څخه هیله لرم چې د خپلو نظریو او رغنده وړاندیزونو له لارې زموږ له مؤلفانو سره د درسي کتابونو په لا ښه تالیف کې مرسته وکړي.

له ټولو هغو پوهانو څخه چې ددې کتاب په چمتو کولو او ترتیب کې یې مرسته کړې، له ملي او نړیوالو درنو موسسو، او نورو ملګرو هېوادونو څخه چې د نوي تعلیمي نصاب په چمتو کولو او تدوین او د درسي کتابونو په چاپ او وېش کې یې مرسته کړې ده، مننه او درناوی کوم.

ومن الله التوفیق

فاروق وردګ

د افغانستان د اسلامي جمهوریت د پوهنې وزیر

د ليکل شوو مطالبو فهرست

لومړی فصل: لومړني ادبونه (۹ درسي ساعتونه) **مخونه**

زه څوک یم؟ (یو ساعت).. ۱ – ۲

زما هیلې (یو ساعت).. ۳ – ۴

زما عواطف (دوه ساعته).. ۵ – ۶

ښه خویونه (دوه ساعته).. ۷ – ۸

زما ټکل (دوه ساعته).. ۹ – ۱۰

د فصل لنډیز (یو ساعت).. ۱۱ – ۱۲

دویم فصل: شخصي ادبونه (۹ درسي ساعتونه)

د ځان پاکي (دوه ساعته).. ۱۳ – ۱۴

ادب او درناوی (دوه ساعته).. ۱۵ – ۱۶

مهال ویش (یو ساعت).. ۱۷ – ۱۸

چلم، سګرټ او نسوار (یو ساعت) .... ۱۹ – ۲۰

سپورت یا لوبې (یو ساعت).. ۲۱ – ۲۲

د پیسو پیژندنه (یو ساعت).. ۲۳ – ۲۴

د فصل لنډیز (یو ساعت).. ۲۵ – ۲۶

دریم فصل: د کور ادبونه (۸ درسي ساعتونه)

د کور نظم (یو ساعت).. ۲۷ – ۲۸

د کور کارونه (یو ساعت).. ۲۹ – ۳۰

ښه خواړه (یو ساعت) .... ۳۰ – ۳۱

پاک خواړه (یو ساعت).. ۳۳ – ۳۴

د کور د شیانو ساتنه (یو ساعت).. ۳۵ – ۳۶

په کور کې خطرونه (دوه ساعته).. ۳۷ – ۳۸

د فصل لنډيز (يو ساعت).. ۳۹ – ۴۰
ځلورم فصل: ټولنيز ادبونه (۸ درسي ساعتونه)
اجازه اخيستل (يو ساعت).. ۴۱ – ۴۲
له نورو سره مرسته (يو ساعت).. ۴۳ – ۴۴
ويل او اوريدل (يو ساعت).. ۴۵ – ۴۶
د ټولنې خادمان (يو ساعت) .... ۴۷ – ۴۸
ګډ کارونه (دوه ساعته).. ۴۹ – ۵۰
پلی تګ (يو ساعت).. ۵۱ - ۵۲
د فصل لنډيز (يو ساعت).. ۵۳ - ۵۴
پنځم فصل: د چاپيريال ادبونه (۸ درسي ساعتونه)
د څښلو اوبه (يو ساعت).. ۵۵ – ۵۶
پاکه هوا (يو ساعت).. ۵۷ – ۵۸
پر ژويو زړه سوي (يو ساعت)..۵۹- ۶۰
د چاپيريال ساتنه (دوه ساعته).. ۶۱ – ۶۲
عامه شتمني (يو ساعت) .... ۶۳ – ۶۴
د چاپيريال خطروه (يو ساعت).. ۶۵ – ۶۶
د فصل لنډيز (يو ساعت).. ۶۷ – ۶۸
شپږم فصل: د سولې ادبونه (۸ درسي ساعتونه)
د جګړې زيانونه (دوه ساعته).. ۶۹ – ۷۰
د ستونزې اوارول (دوه ساعته).. ۷۱ – ۷۲
ښه ملګری (يو ساعت).. ۷۳ – ۷۴
د انسانانو برابري (يو ساعت).. ۷۵ - ۷۶
پخلاينه (يو ساعت).. ۷۷ - ۷۸
د فصل لنډيز (يو ساعت).. ۷۹ – ۸۰

لومړي لوست

بسم الله الرحمن الرحيم

لومړی فصل

زه څوک یم

د لوست موخه: چې ځان په باره کې د زده کوونکو پوهه لوړه شي او ځان د نورو په مخکې معرفی کړي.

پوښتنې:

۱- ستا نوم څه دی او څو خویندې او وروڼه لرې؟

۲- څه شی دې ډېر خوښیږي؟

زما نوم انځور دی. زه یو ورور او یوه خور لرم او پلار مې دکاندار دی.

زما نوم **رښتین** دی، زه یو ورور او یوه خور لرم او پلار مې مامور دی.

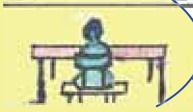
زما پلار

زما مور

زما خور

زما ورور

د زده کوونکو عملي کارونه



- هر زده کوونکی دې پر خپل ځای ودریږي، له پوښتنې سره سم دې ځان ټولګیوالو ته وروپیژني او د یوه شي نوم دې واخلي چې ډېر یې خوښیږي.
- هر زده کوونکی دې خپله خبره او هغه څه چې خوښیږي یې په یوه کاغذ رسم کړي. ښوونکی دې پر رسمونو د زده کوونکو نومونه ولیکي او پر دیواله دې هغه وځړوي.

پوښتنې:

- ❖ که چېرې څوک له تاسو څخه وپوښتي څه ډول خپل ځان ور پېژنئ؟
- ❖ کوم شی چې ستاسو خوښ وي، څه ډول د هغه په هکله څرګندونې کولی شئ او هغه په لاس راوړی شي؟
- ❖ آیا له ټولګیوالو سره د پېژندنې له امله د خوښۍ احساس کولی شئ؟

کورنۍ دنده:

کوم شي مو چې خوښ وي په خپلو کتابچو کې یې رسم کړئ.

دويم لوست

زما هيلې

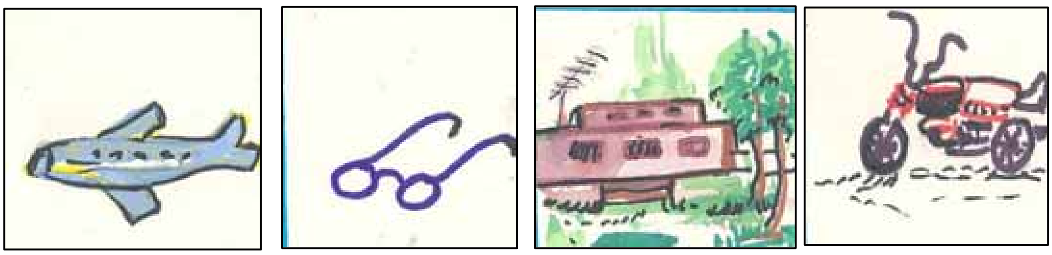
د لوست موخه: زده کوونکي دې د خپلې يوې لويې هيلې په باب فکر وکړي او بيا دې هغه بيان کړي.

پوښتنې:

۱- په انځورونو کې څه وينئ؟

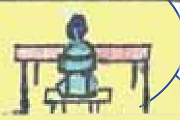
۲- کله چې لوی شئ غواړئ څه کار وکړئ؟

زه غواړم چې ښوونکی شم؛ زه غواړم چې پوليس شم؛ زه غواړم چې ...



زه غواړم چې يو ښه کور ولرم؛ زه غواړم چې يو توپ يا عينکې ولرم..

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې په وار خپلې هیلې بیان کړي.
- ښوونکی دې د خپل ماشومتوب د وخت یوه هیله، چې تر سره شوې وي، ټولګي ته ووایي (دبېلګې په توګه د یوه توپ درلودل) او له زده کوونکو څخه دې وغواړي چې خپلې کیسې ورته ووایي.

پوښتنې:

- ❖ څو دولتي دندې چې تاسو يې پېژنئ نومونه يې واخلئ؟
- ❖ هیله لرې چې په راتلونکې کې دنده ولرئ؟
- ❖ یوه هیله مو څه ډول بیانولی شئ، آیا هغې ته درسېدلو هڅې اړینې دي؟

کورنۍ دنده:

د خپلو هیلو په هکله له مور، پلار سره خبرې وکړئ او هغو ته درسېدو لارې چارې ولټوئ.

دریم لوست

زما (عواطف)

د لوست موخه:چې زده کوونکي خپګان، خوشحالي، قار او ویره وپیژني اوهم يې تو پير وکړای شي.

پوښتنې:

۱- هغه وختونه درپه یاد کړئ چې خوشحاله وئ.

۲- د خوښۍ دلیل مو څه و؟

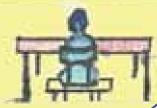
خوشحاله

په قهر

ډار شوی

خپه

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې په خپل وار، خپلې څېرې خوشحاله، خپه، په قار او ډاريدلې ونيسي (هغو زده کوونکو ته چې تر ټولو په زړه پورې څېره په دوامداره ډول نيولی شي، دې ډول زده کوونکو ته دې چك چکې وشي).
- زده کوونکي دې په لاندې تمرينونو کې برخه واخلي: "مونږ هغه وخت خوشحاله کيږو چې ..." "مونږ هغه وخت خپه کيږو چې ......"
- د سترې مشي په وخت کې "مسکا" دې تمثيل او تمرين شي.

پوښتنې:

❖ د قهر، خوښۍ، ډار، يا د غمګينۍ په بڼو کې د سرې څېره څنګه پيژندلی شئ؟

❖ آيا د خپل قهر يا د خوښۍ د دليل په باب څرګندونې کولی شئ؟

❖ له هغه انسان سره چې ډار شوی او غمګين وي څه ډول مرسته کولی شئ؟

کورنۍ دنده:

خوشحاله، قهرجنه، غمګينه، يا ډاره شوې څېره په خپله خوښه په کتابچه کې رسم او رنګه يې کړئ.

څلورم لوست

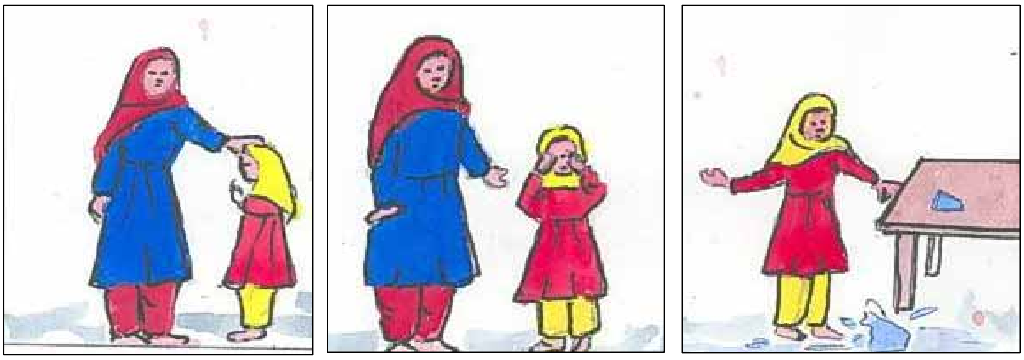
ښه خويونه

د لوست موخه: چې زده کوونکي خپل او د نورو (خلکو) ښه خويونه وپېژني او قدر يې وکړي.

پوښتنې:

۱- د يو زده کوونکي ښه خويونه کوم دي؟

۲- د څه شي په درلودلو ډېر خوشحالېږئ (توپ، نانځکه، نوي کالي ...)؟



ما د پيالې د ماتېدو په باب خپلې مور ته رښتيا وويل!

ما د کور په پاکولو کې مرسته وکړه؛ او په دوکان کې په خپل وار ودرېدم.

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د خپلو ځانګړو استعدادونوپه باره کې چې ښوونکي يې ورپه ګوته کړي، رسمونه وباسي.
- زده کوونکي دې په خپل وار په لوړ آواز ووايي: "زه په خپلو ښه کارونو وياړم او سر لوړی يم"
- زده کوونکي دې د هغه ښه کار په باره کې چې په تېرو ورځو کې يې تر سره کړي، رسم وکاږي او د خپل ګروپ (ډلې) نورو غړو ته دې بيان کړي.

پوښتنې:

- ❖ آيا د ښه کار په کولو خپل ځان او نور د قدر وړ بولئ؟
- ❖ آيا رښتياويل زمونږ له ښو خويونو څخه دي؟
- ❖ ستاسو د نورو کوم خويونه خوښيږي؟

کورنۍ دنده:

- ❖ د ښو خويونو په هکله لکه رښتيا، همکاري، په خبرو کولو کې د نوبت په پام کې نيول يا خپل مور او پلار ته د اوبو د راوړلو په هکله خبرې وکړئ او د دوی نظرونه وپوښتئ.

پنځم لوست

زما ټکل

د لوست موخه: چې زده کوونکي دې له ټکل کولو نه مخکې د سنجش او سوچ په اهمیت پوه شي.

پوښتنې:

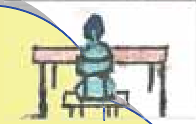
۱- کوم کارونه په خپله خوښه (بې له دې چې له چا اجازه واخلئ)کوئ؟

۲- که څوك له تاسو وغواړي چې يو بد کار وکړئ څه ځواب ورکوئ؟

ټول زلمي ته په قار وو، ځکه چې د ګاونډي شیشه يې په غولکه ماته کړه.

اوس مخکې له دې چې يو کار وکړئ اول يې د پایلو په باب سوچ وکړئ.

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې لاندې حالتونه تمثیل کړي: یوه تیره دې واخلي او بیا دې تصمیم ونیسي چې گوښه یې کیږدي او که کرکۍ پرې وولي یا دا چې خپل ملگرې په لغته ووهي او که سترې مشي ورسره وکړي.
- زده کوونکي دې د ښو او بدو کارونو مثالونه بیان کړي او په خپله ډله کې دې یو بل ته وروښیي.
- زده کوونکي دې په لوړ آواز ووایي: "زه په خپل .... (ښه صفت) ویاړم او سر لوړی یم"
- زده کوونکي دې د هغه ښه کار په باره کې چې په تېرو ورځو کې یې تر سره کړی وي، بیان کړي.

پوښتنې:

❖ آیا د یوه کار له کولو څخه مخکې فکر او سنجش کوئ؟

❖ یوه کار ته له تصمیم (هوډ) څخه مخکې فکر کول څه ښه والی لري؟

❖ یو با سنجشه او ښه تصمیم له بې سنجشه تصمیم سره څنگه انډول کوئ؟

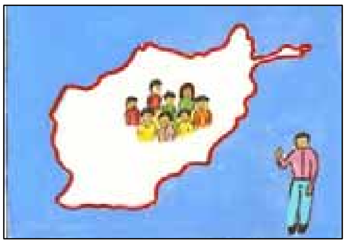
کورنۍ دنده:

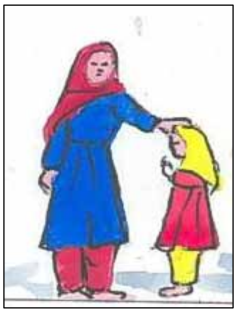
تاسو د یوه تصمیم په هکله چې لرئ یې له خپل مور او پلار سره وغږیږئ او هغه ته درسېدو په لارو فکر وکړئ.

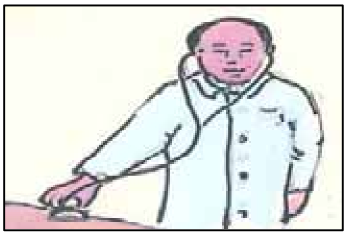
د لوست موخه: چې زده کوونکي د تېرو لوستونو لوی ټکي تکرار کړي.

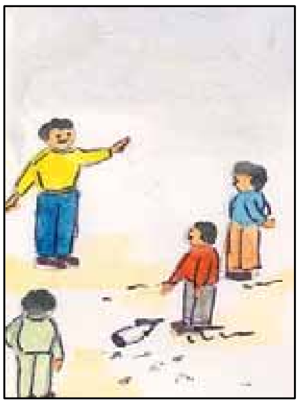
پوښتنې:

١- کله چې ځان نورو ته ورپېژنئ، څنګه باید ودرېږئ او آواز مو باید څنګه وي؟
٢- خپلې هیلې يو ځل بیا خپلې ډلې ته بیان کړئ.
٣- د خپلو هیلو د ترسره کېدو له پاره باید څه وکړو؟
۴- د خوشحاله هلك یا نجلۍ څېره څنګه ښکارېږي؟ په غوسه شوي سړي څېره څنګه وي؟
۵- آیا خپلې مور ته مو د څه شي د ماتېدو یا کوم کار د خرابېدو په باب رښتیا ویلي دي؟
۶- نن په توپ لوبې وکړو او که په ټولګي کې سبق ووایو؟ ولې؟

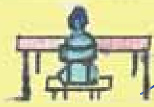








د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د هغو رسمونو په مرسته چې دوی ایستلي او یا په کتاب کې دي، خپل تېر درسونه تکرار کړي.
- د لوستونو په اړه دې خپل د سترګو لیدلی حال د نکلونو او کیسو په شکل ټولګیوالو یا خپل ګروپ ته بیان کړي.

پوښتنې:

- ❖ د فکر کولو په ښه والي، دیوې هیلې په څرګندولو او یا په ربنتیا او صداقت پوه شوي یاست؟ مثال یې ووایئ.
- ❖ آیا هغه ښې خبرې چې مو زده کړې عملي کولی شئ؟
- ❖ د تیرو درسونو د موضوعګانو په برخه کې خپل د سترګو لیدلی حال او یا خپلې کړنې بیان کړئ؟

کورنۍ دنده:

د تیرو څپرکو زده شوې موضوعګانې چې مو په یاد دي او یا مو عملي کړې دي خپل مور او پلار ته یې کیسه وکړئ او هغه شی چې مو خوښیږي رسم کړئ.

اووم لوست

دویم فصل

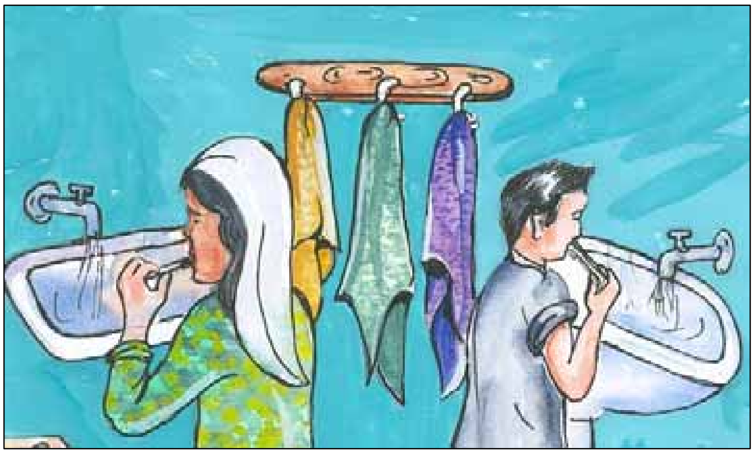
د ځان پاکي

د لوست موخه: چې زده کوونکي په سمه توګه د لاسونو مینځل او د غاښونو پاکول زده کړي.

پوښتنې:

۱- ولې ځان پاک وساتو؟

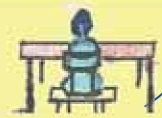
۲- خپل غاښونه څنګه پاك کړو؟



زه خپل غاښونه له ډوډۍ خوړلو څخه وروسته په برس یا **مسواک** مینځم.

خپل لاسونه له ډوډۍ نه مخکې او د حاجت له لرې کولو څخه وروسته په صابون مینځم.

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې په ورو ډلو کې په صابون سره د لاسونو مينځل او په برس او مسواك د غاښونو پاکول تمثيل کړي.
- زده کوونکي په دې هکله چې بايد لاس د ډوډۍ نه مخکې او د حاجت له ليري کولو څخه وروسته ووينځل شي، بحث وکړي او په دې باب چې غاښونه بايد سهار له چای څخه مخکې او شپې له ډوډۍ څخه وروسته پاك شي، په ټولګي کې عملاً نورو ته دا دواړه فعاليتونه وښيي.

پوښتنې:

- ❖ له ډوډۍ خوړلو او يا له ويده کېدو څخه مخکې د غاښونو برسول ولې ضروري خبره ده؟
- ❖ د ډوډۍ له خوړلو مخکې يا وروسته او يا د حاجت له لرې کولو وروسته د لاسونو پريمنځل څه ګټه لري؟
- ❖ د غاښونو د برس کولو طريقه څرنګه تمرين کولی شئ؟

کورنۍ دنده:

په اوبو او صابون سره د خپلو لاسونو مينځل او د ډوډۍ له خوړلو څخه وروسته د غاښونو برسول،په کښته او پورته يا دوراني حرکتونو باندې تمرين کړئ چې ور سره عادت شئ.

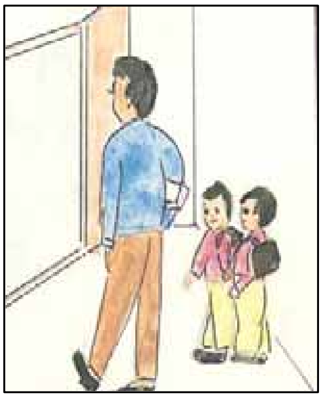
ادب او درناوی

د لوست موخه: چې زده کوونکي د ښه سلوك يو څو نمونې وپيژني او په عمل کې دې پلي کړي.

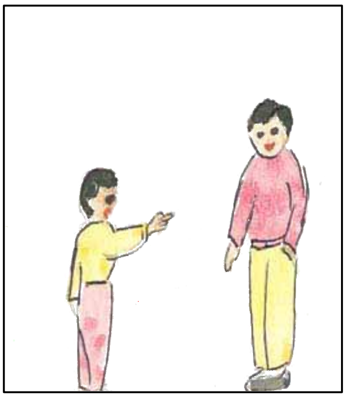
پوښتنې:

۱- کله چې څوك مرسته راسره وکړي بايد څه ووايو؟

۲- يو ښه زده کوونکی مشرانو ته څه وايي؟

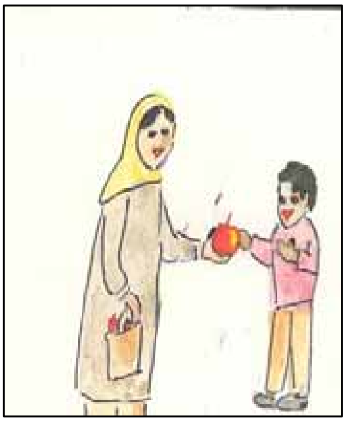


ښوونکی صاحب! تاسې مخکې شئ.



دغه ستاسې قلم دی.

دادا سلام! ستړی مه شې!



تروري! د منې څخه ډېره مننه!

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د مېلمه او کوربه؛ د دوکاندار او اخیستونکي؛ او د دوو ګاونډیو لوبې تمثیل کړي او د ادبیانه او بې ادبه حرکتونو توپیر دې وښیي.
- زده کوونکي دې د خپلو نورو د درناوي نه ډکو عملو کیسې وکړي او انځورونه دې وباسي.

پوښتنې:

❖ له نوروسره د مرستې او درناوی کولو یو څو مثالونه ووایئ، او تکرار یې کړئ؟
❖ آیا له نورو سره د پېژندګلوی او سلام اچولو مینه وال شوي یاستئ؟
❖ له مؤدبانه چلند عادت کیدل او اجازه اخیستل، کومک کول، ست کول څه ګټې لري؟

کورنۍ دنده:

کوم څه چې مو زده کړل مور او پلار ته مو د هغو په هکله کیسه وکړئ او دهغوی نظرونه واورئ؟

نهم لوست

د مهال وېش

د لوست موخه:چې زده کوونکي د خپل کور وخت په دريو برخو ووېشلی شي.

پوښتنې:

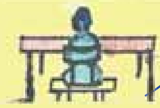
۱- کله چې په کور ياست څه کارونه کوئ؟

۲- آيا د کورني کار او لوبو له پاره ځانګړي وختونه لرئ؟

د لوبو، کورنۍ دندي او دمي جوړولو له پاره بېل بېل وختونه لرم.

دکورني کار د تفريح او دکور په کارونوکي دمرستي له پاره ټاکلي وختونه لرم

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې په دریو ډلو وویشل شي (د کورني کار ډله، د استراحت ډله، د لوبو ډله). یو ګروپ دې د دریو دقیقو له پاره د یوه مېز په شاوخوا کې کښیني په داسې حال کې چې نورې ډلې د مېز په شاوخوا کې ولاړې وي.ددریو دقیقو په پوره کېدو سره دې ولاړ ګروپونه له ناست ګروپ سره خپل ځای بدل کړي.
- ښوونکی دې د هر کار له پاره د ځانګړی وخت په ارزښت خبرې وکړي.

پوښتنې:

❖ ورځنۍ مهال ویش څه ګټه لري؟

❖ په یوه شپه ورځ کې خپل وخت څنګه ویشئ؟

❖ که چېرې کار په خپل ټاکلي وخت سرته ونه رسېږي څه کیږي؟

کورنۍ دنده:

د وخت د تنظیم او د کارونو د اجرا په منظور له مور او پلار سره خبرې اترې وکړئ، د هغو په مرستې ورځنی مهال ویش جوړ کړئ

سګرټ، چلم او نسوار

د لوست موخه: چې زده کوونکي دې د نسوارو، چلم او سګرټو په زیانونو پوه شي.

پوښتنې:

۱- داسې څوك پیژنئ چې چلم یا سګرټ وڅکوي؟

۲- د سګرټو او چلم دود بدن ته څه تاوان رسوي؟

۳- د سګرټو او چلم دود هوا ته څه تاوان رسوي؟

سګرټ، چلم او نسوار غاښونه خرابوي او خوله بدبویه کوي.

سرتور کاکا ټول عمر سګرټ څکول اوس ډیر ټوخیږي او ناروغه دی.

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د ښوونکي په لارښوونه، د سګرټو ډرامه، په وړو ډلو کې، په لاندې ډول تمثیل کړي: "زه سګرټ یم او که ما وڅکوئ غاښونه به مو خیرن شي، خولې به مو بوی کوي او په ټوخي به اخته شئ"؛ "زه ستا بدن یم، ما د سګرټ یا چلم په لوګي یا د نسوارو په بوی مه ژوبلوئ."

پوښتنې:

- ❖ د سګرټو، نسوارو او د چلم زیانونه کوم دي؟
- ❖ د سګرټو او چلم د دود له زیان څخه څنګه ځان ساتلی شئ؟
- ❖ ولې نیم لګیدلي سګرټ او هغه څیزونه چې څوکې یې تیرې وي خطرنـــاک وي.

کورنۍ دنده:

د سګرټو، چلم او نسوارو د زیانونو په هکله خپل مور او پلار سره وغږیږئ، د هغوی نظر واخلئ او نورو ته یې واور وئ.

یوولسم لوست

سپورت یا لوبې

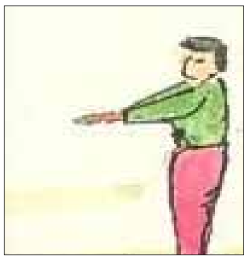
دلوست موخه: چې زده کوونکي له سپورتي لوبو سره آشنا او په ګټه يې پوه شي.

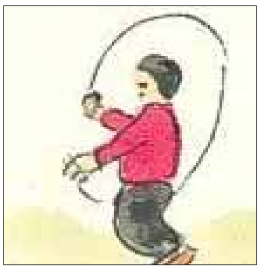
پوښتنې:

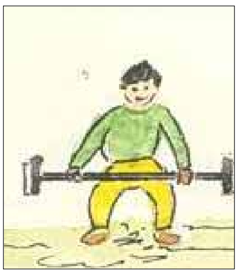
۱- کومې سپورتي لوبې پېژنئ؟

۲- آیا په کومه سپورتي لوبه کې مو برخه اخیستې ده؟

مورږ په لوبو کې یو بل نه تیل وهو او ښکنځلې نه کوو.







لوبې روغتیا ته ګټه لري، راځئ چې لوبې وکړو.

د زده کوونکو عملي کارونه

- د ښوونکي په لارښوونه، دې زده کوونکي آزاد میدان ته لاړ شي او لاندې لوبې دې وکړي:
منډې وهل، پنډوسکی کول، رسۍ کشول او داسې نور.
- د لوبې په وخت کې له وهلو، پورې وهلو، کنځلو او جګړې څخه باید ډډه وشي.

پوښتنې:

❖ له کومو سپورتونو سره آشنا شوي یاست او هغه اجرا کولی شئ؟
❖ سپورت د روغیتا له پاره څه ګټې لري؟
❖ په ډله ییزو سپورتونو کې کوم ټکي باید په پام کې ونیسو او له کومو نامناسبو کړنو څخه ځانونه وساتو؟

کورنۍ دنده:

د سپورت د ګټو په هکله له خپل مور او پلار سره خبرې وکړئ. او ووائی چې د لوبو په وخت کې له نا مناسبو کارونو څخه ځان وساتو او د یو بل ملاتړ وکړو.

دوولسم لوست

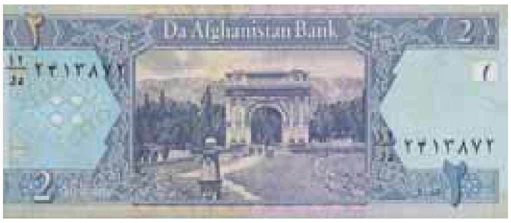
د پيسو پېژندنه

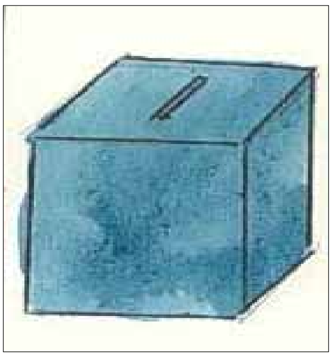
د لوست موخه:چې زده کوونکي د افغاني پيسو له يو څو واحدونو سره آشنا شي.

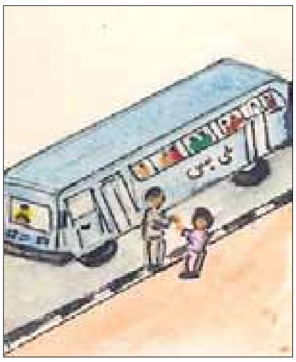
پوښتنې:

١-تاسې پيسې ليدلې دي؟

٢- پيسې د څه د پاره دي؟







خپلې پيسې په صندوقچه کې ساتم. په پيسو شيان اخيستل کيږي.

د زده کوونکو فعالیتونه

- زده کوونکي دې د دوکاندار او اخیستونکي تمثیل وکړي او د یو بل نه دې د شیانو د بیې پوښتنې وکړي (د ریښتني یا کاغذي پیسو نه دې کار واخیستل شي).
- زده کوونکي دې په ورو ډلو کې د پیسو هره نمونه په ځیر وګوري، دهغوی ځانګړې نښې دې په ګوته کړي او ټولګیوالو ته دې پرې خبرې و کړي.

پوښتنې:

- ❖ له پیسو څخه څنګه او د څه له پاره ګټه اخلئ؟
- ❖ څنګه کولی شئ چې پیسې وساتئ؟
- ❖ کولی شئ چې د پیسو د مصرفولو لار وښیئ؟

کورنۍ دنده:

له خپل مور او پلار سره د پیسو د پیژندلو، مصرف کولو او د ساتلو په لارو چارو خبرې وکړئ او د هغوئ نظرونه واخلئ!

دیارلسم لوست

د دویم فصل لنډیز

د لوست موخه: چې زده کوونکي، دتېرو لوستونو لوی ټکي تکرار کړي.

پوښتنې:

١- د لاسونو او غاښونو د مینځلو له پاره له څه شي نه کار اخلئ؟

٢- کله چې ستاسې سره يو څوک مرسته وکړي په ځواب کې څه وايئ؟

٣- آیا تاسې د لوبو او کورني کار له پاره خپل وخت وېشلی او که نه؟

۴- د سګرټو، نصوارو او چلم زیانونه څه دي؟

۵- کوم ډول سپورتي لوبې مو خوښيږي؟

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د رسمونو او پوښتنو په مرسته خپل تېر درسونه تکرار کړي.
- د لوستونو په اړه دې خپل د سترګو لیدلی حال د نکلونو او کیسو په شکل ټولګیوالو یا خپل ګروپ ته بیان کړي.

پوښتنې:

- ❖ له تېرو درسونو نه څه شی په یاد لرئ؟ بیان یې کړئ.
- ❖ هغه څه چې مو زده کړي دي عملي یې کړئ؟
- ❖ څنګه کولی شئ چې مثبت چلندونه په خپل ورځني عادت بدل کړئ؟

کورنۍ دنده:

کوم درسونه چې مو یاد کړي دي خپل مور او پلار ته یې ووایئ او د هغو په عملي کولو کې له مور او پلار څخه مرسته وغواړئ.

درېيم فصل

د کور نظم

د لوست موخه: چې زده کوونکي په کور کې د بوټانو، بکس او کالیو مناسب ځایونه وپېژني.

پوښتنې:

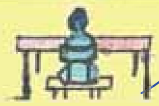
۱- په کور کې خپل بوټان، کالي او د کتابونو بکس چېرته ږدئ؟

۲- بېکاره شیان چېرته اچوئ؟

زه خپل بوټان او کالي په ټاکلو ځایو کې ږدم.

زه خپل کالي د کوټې په غولي کې نه پرېږدم. زما پاك کور خوښېږي.

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې یوه پاك او منظم کور معرفي کړي.
- هر زده کوونکی دې ټولګي ته ووایي چې په خپل کور کې بوټان، کالي او بکس چېرته ږدي.
- زده کوونکي دې د شیانو د پر ځای اېښودلو ګټې په ګوته کړي.

پوښتنې:

❖ آیا خپل هر شئ د کور په ټاکلي ځای کې ږدئ؟

❖ څنګه کولی شئ چې د کور سمون وساتئ؟

❖ آیا د کور د سمون اړتیاوې څه دي؟

کورنۍ دنده:

یو پاک، ښکلی کور په خپله کتابچه کې رسم او رنګه کړئ.

پنځلسم لوست

د کور کارونه

د لوست موخه: چې زده کوونکي په کور کې خپل يو څو مسولیتونه وپېژني.

پوښتنې:

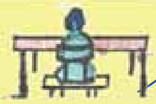
۱- خپل کور څنګه پاک وساتو؟

۲- تاسې د کور په پاکۍ کې څه برخه اخلئ؟

زه د کور په پاکولو کې د خپلې کورنۍ له غړو سره مرسته کوم.

ما له خپلې مور سره، کور ته د سودا په راوړلو کې مرسته وکړه.

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د ښوونکي په لارښوونه، په ټولګي کې د ننه یا بهر د مېلې لوبه اجرا کړي. دا مېله دې رښتیانۍ وي یا تمثیلي؟ (تمثیلوونکي دې داسې فرض کړي چې دسترخوان هواریږي، ډوډۍ راوړل کیږي او لوښي ټولیږي).
- زده کوونکي دې د کور کارونه خپل ګروپ ته بیان کړي او نورو ټولګي والو ته دې ووایي.

پوښتنې:

- ❖ آیا د کور په کارونو کې مو څه ډول خپلې دندې ته پاملرنه کړې ده؟.
- ❖ آیا د خپل کور د کارونو د سرته رسولو په لړ کې له مور، پلار سره مرسته کولی شئ؟
- ❖ آیا ویلی شئ چې په کومو کارونو کې په عملي توګه برخه اخیستلي شئ؟

کورنۍ دنده:

د کور د هغو کارونه په هکله چې سرته یې رسولی شي فکر وکړې او بیا یې خپلو ټولګي والوته یې بیان کړي.

ښه خواړه

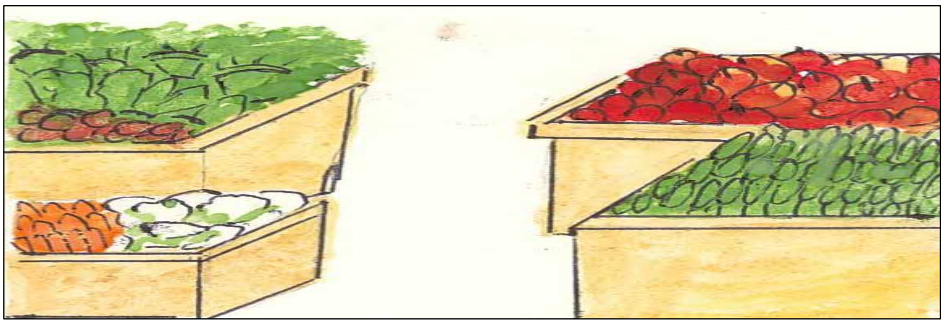
د لوست موخه: چې زده کوونکي روغتيايي خواړه او دهغو ارزښت وپيژني.

پوښتنې:

۱- مور ولې خواړه خورو؟

۲- زمونږ د وجود له پاره کوم خواړه ضرور دي؟

غوښه، ماهي، هگۍ، شيدې، سابه، مېوه، لوبيا او نخود ښه خواړه دي.



مېوې او سابه ډېر گټور خواړه دي.

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې بازار يا د ښوونځي کانتين ته بوتلل شي چې ښه او صحي خواړه ووينې او ويې پېژني.
- زده کوونکي دې د روغتيايي خوړو (په ځانګړې توګه هغه خواړه چې يې خوښېږي) په ګوته کړي.

پوښتنې:

- ❖ روغتيا او غير روغتيايي خواړه څنګه پيژندلی شئ؟
- ❖ څنګه کولی شو چې خواړه له خوړلو څخه د مخه د روغتيا وړ وګرځوو؟
- ❖ هغه خواړه چې مو خوښيږي ستاسو روغتيا ته څه ګټه رسوي؟

کورنۍ دنده:

د هغو روغتيايي خوړو يا ميوو چې مو خوښيږي انځور يې وباسئ او نورو ته په دې هکله معلومات ورکړئ.

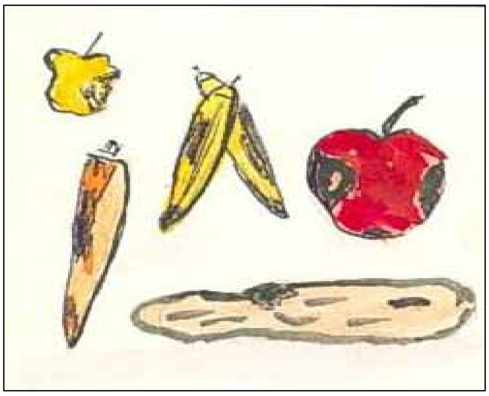
پاک خواړه

د لوست موخه: چې زده کوونکي د سبو او مېوو پاکول زده کړي او په اهمیت یې پوه شي.

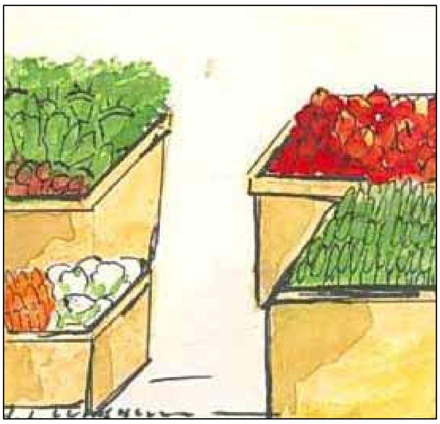
پوښتنې:

۱- ولې پاك خواړه وخورو؟

۲- څنګه مېوې او سابه پاك کړو؟



د ناپاکو او خوسا سابو او مېوو خوړل د ناجوړۍ سبب کېږي.



مېوې او سابه باید له خوړلو څخه مخکې، په پاکو اوبو ښه ومینځل شي.

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې بازار یا د ښوونځي کانتین ته بوتلل شي چې خواړه د پاکۍ له مخې وګوري او له دکاندار څخه دې پوښتنې وکړي.
- زده کوونکي دې د هغو خوارو د پاکۍ په باب چې د ښوونځي په شاوخوا کې خرڅيږي خبرې وکړي.

پوښتنې:

❖ ولې خواړه (غذا) ا و ترکاري پاکه او تازه وخوړلی شي؟

❖ څنګه کولی شئ چې ترکاري له خوړلو څخه د مخه پاکه کړئ چې د ناروغی مخه ونیول شي؟

❖ د اخیستلو له پاره څه ډول خواړه (غذا)، میوه او ترکاري ټاکئ؟

کورنۍ دنده:

د پاکو خوړو په هکله له مور او پلار سره خبرې وکړئ، د ترکارۍ په ټولولو او پاکولو کې په عملي توګه برخه واخلئ.

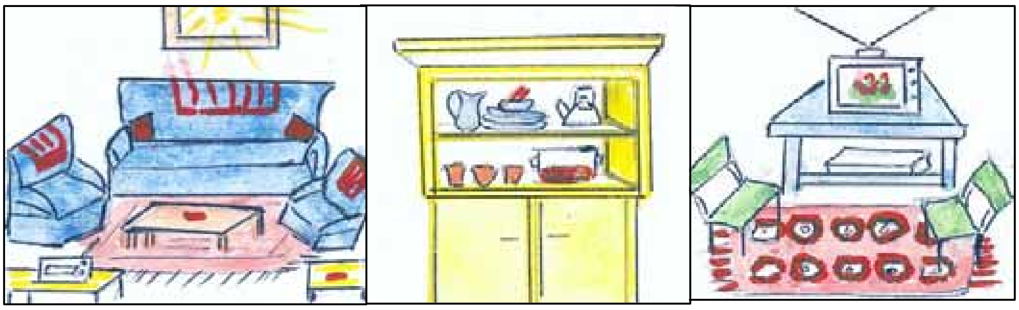
د کور د شیانو ساتنه

د لوست موخه: چې زده کوونکي د کور د سامانونو له سم کارولو سره آشنا شي.

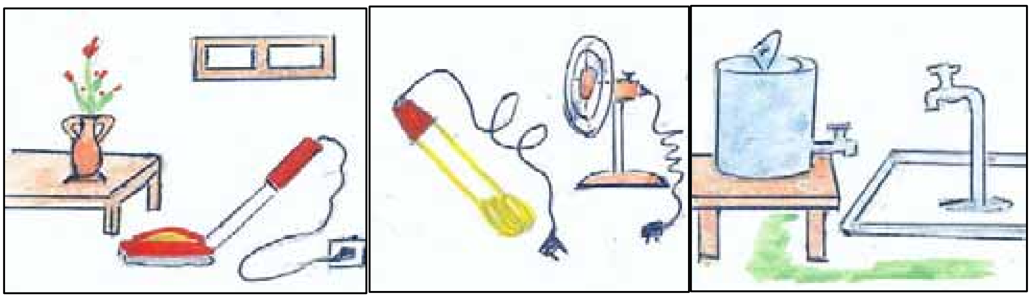
پوښتنې:

۱- د کور د شیانو نومونه واخلئ؟

۲- څنګه د کور د شیانو ساتنه وکړو؟



زه د خپل کور د شیانو سم کارول له لویانو څخه زده کوم.



له اجازې څخه پرته په برښنايي او ماتېدونکو شیانو لاس نه وهم.

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د کور د سامانونو ډرامه پيل کړي (زه راديو يم زما پر سوچونو لوبې مه کوئ؛ زه دروازه يم پر ما کرښې مه کاږئ؛ زه بوتل يا ګيلاس يم پر ما د توپ لوبه مه کوئ؛ زه بخارۍ يم پر ما لاس مه وهئ).
- زده کوونکي دې د سترګو د ليدلي حال کيسې وکړي چې په هغې کې کوم چا د کور له شيانو څخه سم کار نه وي اخيستې.

پوښتنې:

❖ د کور له شيانو او سامانونو څخه ولې ښارنه کوو؟

❖ د کور د شيانو په ساتنه کې څنګه برخه اخلئ؟

❖ د کور د شيانو د ساتنې لارې چارې کومې دي؟

کورنۍ دنده:

له کور څخه د ښارنې د لارو چارو لکه: د کور پاکولو، د شيانو په ټاکلو ځايونو کې د ايښودلو، احتياط کولو او شيانو د نه ماتولو په هکله له مور او پلار سره خبرې وکړئ او د دوی نظر وپوښتئ.

نولسم لوست

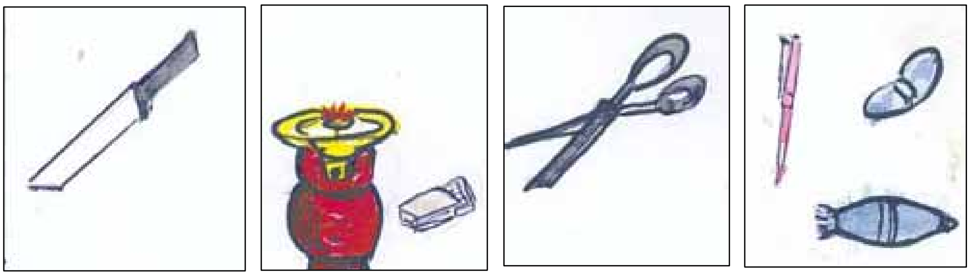
په کور کې خطرونه

د لوست موخه: چې زده کوونکي په کور کې خطرناك شيان وپېژني او ځان دې ترې وساتلی شي.

پوښتنې:

۱- په کور کې د خطرناکو شیانو نومونه واخلئ؟

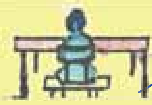
۲- له دې خطرونوڅخه څنګه ځانونه وساتو؟



په تېرو شيانو، ګوګړو، اور او نامالومو شيانو لاس نه وهم.

پر لوړ بام يا دېوال نه جګيږم، په موټر پسې منډې نه وهم.

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې په کور کې له خطرناکو شیانو څخه د ځان ساتل او یا د هغو سم کارول تمثیل کړي (ګوګړ، چاړه، بیاتي، برښنايي شیان ...).

- زده کوونکي دې د سترګو لیدلې کیسې چې د کور د خطرناکو شیانو سره اړه ولري خپل واړه ګروپ یا ټولګیوالو ته واوروي.

پوښتنې:

- ❖ ولې په بام، په برقي سیم او ساکټ لوبې کول او ونو ته ختل خطر لري؟
- ❖ آیا د تېره څوکو شیانو سره لوبې کول ا و د کوهي له غاړو څخه ماشومان منع کوئ؟
- ❖ آیا په هر کار کې احتیاط او په کور کې د خطر نه ډډه کوئ؟

کورنۍ دنده:

د یو خطر ناک ځای یا شي رسم وکاږئ او رنګه یې کړئ.

شلم لوست

د دریم فصل لنډیز

د لوست موخه: چې زده کوونکي د رسمونو او پوښتنو په مرسته، تېر لوستونه تکرار کړي.

پوښتنې:

۱- خپل بوټان، بکس او کالي د کور په کومو ځایونو کې ساتئ؟

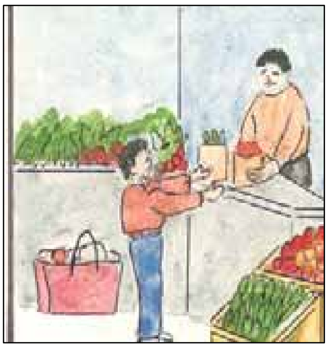
۲- په کور کې څه کارونه کوئ؟

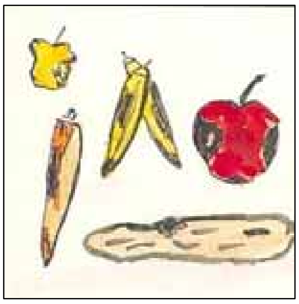
۳- ښه او روغتیایي خواړه کوم دي؟

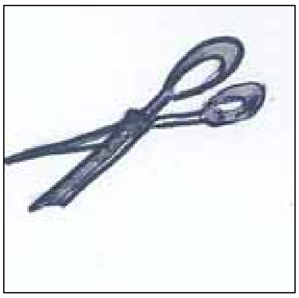
۴- مېوه او سابه څنګه پاک کړو؟

۵- د کور شیان څنګه وساتو؟

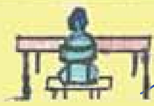
۶- په کور کې خطر ناک شیان کوم دي او څنګه ځان ترې وساتو؟







د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د هغو رسمونو، چې دوی ایستلي او یا په کتاب کې موجود دي، د هغو په مرسته دې خپل تېر درسونه تکرار کړي.
- د لوستونو په اړه دې خپل د سترګو لیدلی حال د نکلونو او کیسو په شکل اوبنه ټولګیوالو یا خپل ګروپ ته بیان کړي.

پوښتنې:

❖ دکور په کارونو کې برخه اخیستل څنګه دي؟ یو مثال راوړئ.

❖ پاکه ا و صحي غذا له ناپاکې او غیر صحي غذا څخه توپیرولی شئ؟

❖ له خپلو شیانو اودکور له سامانونو څخه څنګه ځارنه کولی شئ؟

کورنۍ دنده:

د دې فصل له درسونو څخه کوم شی چې زده کړي خپل مور او پلار ته ووایي اود هغو د عملي کولو په برخه کې له هغو څخه مرسته او نظـــر وغواړئ.

ځلورم فصل

اجازه اخيستل

دلوست موخه:چې زده کوونکي د اجازې اخيستلو له سم کارولو سره بلد شي.

پوښتنې:

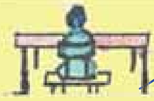
۱- مخکې له دې چې ټولګي يا د چا کوټې ته ننوزو څه بايد وکړو؟

۲- کله چې يو څوك بې له اجازې ستاسې قلم واخلي څه احساس درته پيدا کيږي؟

مخکې له دې چې د چا کوټې يا کور ته ننوزم، دروازه ټکوم او اجازه اخلم.

د هيچا شيان بې له اجازې نه اخلم.

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې ټولګي ته یا د چا کوټې ته له ننوتلو مخکې د اجازې غوښتل او د ور ټکول تمثیل او تمرین کړي.
- زده کوونکي دې د سترګو لیدلې کیسې وکړي چې په هغې کې چا له اجازې څخه پرته د نورو شیان اخیستي وي.

پوښتنې:

- ❖ کله چې ټولګي یا کوټې ته داخل شئ څه کوئ؟
- ❖ د کار د ا جازې اخیستل، یا اجازه نه اخېستل څه پایلې لري؟
- ❖ بې له اجازې د چا له مال څخه ګټه اخېستل څه ډول پایلې لري؟

کورنۍ دنده:

د اخېستلو، تللو د چا له مال څخه د اخېستلوله مور پلار سره د خبرو کولو په باب کیسه وکړئ او په هکله یې د هغوی د نظر پوښتنه وکړئ.

دوه ویشتم لوست

له نورو سره مرسته

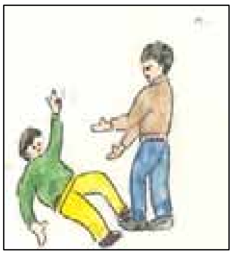
د لوست موخه: چې زده کوونکي د مرستې کولو او غوښتلو سره بلد شي.

پوښتنې:

۱- ولې له یو بل سره مرسته وکړو؟

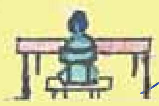
۲ - تاسې څه وخت له لویانو څخه مرسته غواړئ؟

انځور چې ناروغه و، ما یوه کیسه ورته ولوسته او حامد لوبې ورسره وکړې.



کله چې زه ولوېدم تا لاس راکړ؛ ته زما ډېر ښه دوست یې.

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې له نورو سره د مرستې کولو مثالونه تمثيل کړي. (د يو چا له بکس څخه کتابچه يا قلم لوېږي، ځوك يو دروند شئ وړي يا راوړي، دچا لاس بند دی او ور نه شي خلاصولای).
- همدارنګه له لويانو او دوستانو څخه د مرستې غوښتنې مثالونه تمثيل کړئ (کله چی د سړك بلې خوا ته تيرېږئ؛ کله چې فکر مو خراب وي، ډار شوي وئ يا لارښوونې ته اړتيا لرئ).

پوښتنې:

- ❖ له نورو سره د مرستې په اړه څه پوهېږئ او څه ډول له نورو سره مرسته کوئ؟
- ❖ څه ډول له نورو سره مرسته کوئ؟
- ❖ فکر مو کړی دی چې له نورو سره مرسته په اصل کې له خپل ځان سره مرسته ده؟

کورنۍ دنده:

له نورو سره د مرستې په اړه له خپل مور او پلار سره وغږېږئ د هغوی نظر واخلئ او هم د مرستې کولو او مرستې غوښتل تمرين کړئ.

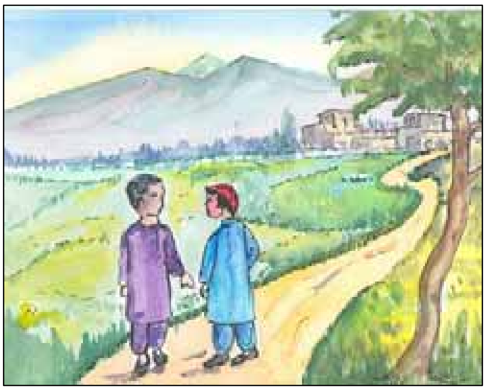
د لوست موخه: زده کوونکي دې د نورو خبرو ته په غور غوږ نیول زده کړي.

پوښتنې:

۱- کله چې یو څوك خبرې کوي موږ باید څه وکړو؟

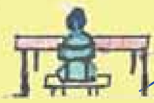
۲- که د نورو په خبرو کې ورولوېږو، څه به وشي؟

موږ باید په کراره خبرې وکړو، شور او زوږ جوړول ښه کار نه دی.



د یو بل خبرې باید په غور واورو او په درناوي خبرې وکړو.

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کـوونکي دې د دوو لوبـو (پنډوسـکی یـا غـورځی یـا نـورو دوویزو سیمه ییزو لوبو) څخه د یوې په ټاکلو بحث وکړي.
- په بحثونو کې دې یو د بل خبرو ته په غور غوږ ونیسي. یو د بل خبرې دې نـه بنـدوي. د خبـرو پـه وخت دې د درنـاوي څخـه کـار واخیستـل شي (له بدو خبرو او بد بد کتلو څخه دې ډډه وشي).

پوښتنې:

❖ د خبرو کولو په وخت کې په غور سره د غوږ نیولو او متقابل درناوې څنګه مراعات وکړو؟

❖ څنګه کولی شئ چې ښه ویاند او اوریدونکی واوسو؟

❖ آیا کولی شئ چې د خبرو کولو آداب عملاً تمرین کړئ؟

کورنۍ دنده:

د عادي خبرو کولو د ډېرښت او د غوغا حالتونه دې خپل مور او پلار ســره خبرې وکړي، وروسته خپلو ټولګیوالو ته ښکیني او بدۍ یې بیان کړئ.

څلورویشتم لوست

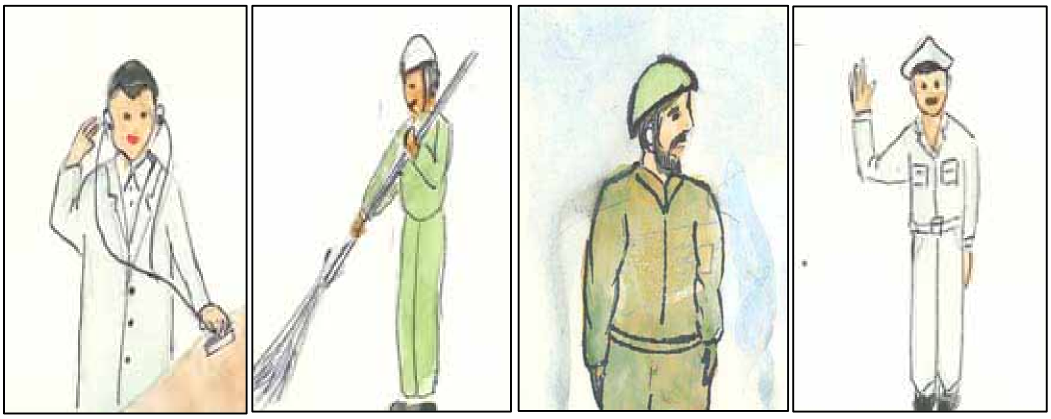
د ټولنې خادمان

د لوست موخه:چې زده کوونکي د ټولنې یو شو خدمتګاران وپېژني.

پوښتنې:

۱- په ټولنه کې کوم کسان زموږ سره مرسته کوي؟

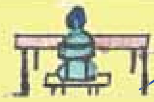
۲- دا کسان زموږ سره څنګه مرسته کوي؟



پولیس، عسکر، پاکوونکي، ډاکتر، نجار(ترکاڼ)... ټول د ټولنې خدمتګاران دي.

د ټولنې د خدمت او پر مختګ له پاره ټول کارونه ضرور او مهم دي.

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د خپلو تجربو کیسې وکړي (زما ورور چې ناجوړه و، مونږ ډاکتر ته لاړو؛ زما ترور ښوونکې ده؛ زموږ کلي ته پولیس راغلي وو چې غله ونیسي).
- زده کوونکي دې په یوه آواز د ښوونکي سره ووایي: کله چې ناروغه شو ډاکټر زمونږ سره مرسته کوي؛ کله چې ختم کوو ملا صاحب زمونږ سره مرسته کوي، مونږ ټول یو د بل سره مرسته کوو.

پوښتنې:

- ❖ کوم وګړي د ټولنې خدمتګاران وي او د دوی مرستې به څه وي؟
- ❖ څنګه کولی شو چې د ټولنې د خادمانو مختلفې دندې وستایو؟
- ❖ آیا خوښېږي مو چې د ډاکټر، ښوونکي، د جومات د امام او پولیس د دندو په اړوند معلومات ترلاسه کړئ؟

کورنۍ دنده:

د مختلفو رسمی دندو په اړه او له خلکو سره د هغو د مرستو ډولونه له خپل مور او پلار سره وغږیږئ او یوه دنده چې مو خوښیږي هغه انځور کړئ.

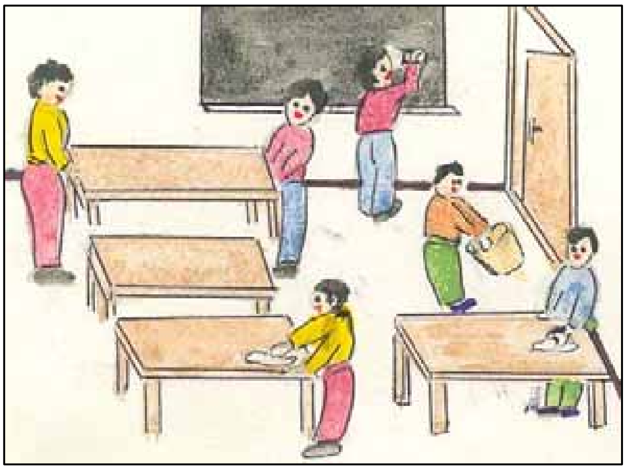
ګډ کارونه

د لوست موخه: زده کوونکي دې له يو بل سره د ګډ کار او لاس ورکولو سره آشنا شي.

پوښتنې:

۱- تاسې د خپلې کورنۍ له غړو سره په ګډه کوم کار کړئ؟

۲- حشر پېژنئ؟



مونږ خپل ټولګی په ګډه سره پاکوو.

په حشر کې څو تنه د ګډ مقصد له پاره يو له بل سره مرسته کوي.

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې په ګډه، او په وړو ډلو کې، حشر تمثیل کړي.
- زده کوونکي دې د خپل ټولګي یا ښوونځي د غولي په پاکولو کې حشر وکړي او یا دې د خپل کلي یا کوڅې د یوې برخې په پاکولو کې ګډ کار وکړي.

پوښتنې:

❖ څنګه کولی شئ چې له نورو سره مرسته او همکارۍ وکړئ؟ مثالونه یې ووایئ.
❖ آیا تاسو کولی شئ چې له یوه ګاونډي، ټولګیوال او یا نورو سره مرسته وکړئ؟
❖ آیا د کومې ستونزې د حل په برخه کې مو مرسته کړې ده، که مو کړې وي، کوم ډول؟

کورنۍ دنده:

په خپل منځ کې د همکارۍ کولو او یا د ډله ییزو کارونو په اړه د کورنۍ له غړو مور او پلار سره خبرې وکړئ. له هغو سره خپل نظر شریک کړئ.

پلی تګ

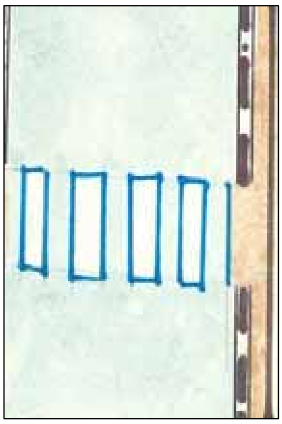
د لوست موخه: چې زده کوونکي په لارو او سړکونو د پلي تګ آداب زده کړي.

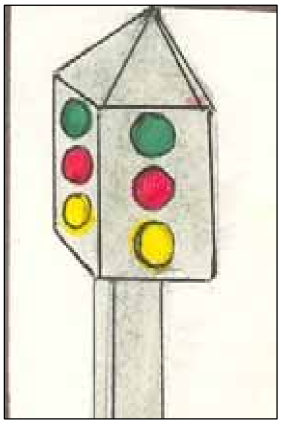
پوښتنې:

۱- د عمومي لارو له یوې خوا نه بلې خوا ته څنګه تېریږئ؟

۲- په پلو لارو کې کوم کارونه باید و نه کړو؟

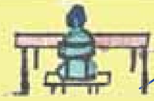
د پلي تګ په وخت کې لوبې او شوخي نه کوم.





په دې انځورونو کې څه وینئ؟

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د ښوونکي په مرسته، په وړو وړو ډلو کې د پلي تګ په آدابو، خبرې اترې کړي (له سړك څخه د تېریدو په وخت کې له لویانو څخه مرسته غوښتل دې هم یاد شي).
- زده کوونکي دې د خپلو سترګو لیدلی حال د "لارې په سر د لوبو کولو او شوخۍ او د هغو د پایلو په هکله" نورو ته ووایي (د لارې په سر یو بل پورې وهل، لوبې کول ...).

پوښتنې:

- ❖ له پیاده روونو څخه د تېرېدو پر مهال کوم ټکي په پام کې نیسئ؟
- ❖ آیا ترافیکي نښې او د سړکونو خط اچونې پېژنئ؟
- ❖ په پیاده روونو کې کوم نزاکتونه په پام کې نیسئ؟

کورنۍ دنده:

په پیاده روونو کې د تګ او د ترافیکي نښو د ارزښت په اړه له خپل مور او پلار سره وغږیږئ او د هغوی نظرونه واخلي او بیایي ټولګیوالو ته بیان کړي.

اوه ویشتم لوست

د ځلورم فصل لنډیز

د لوست موخه: چې زده کوونکي، د پوښتنو او انځورونو په مرسته، تېر لوستونه تکرار کړي.

پوښتنې:

۱- په کومو مهالونو کې او له چا نه باید اجازه واخلو؟

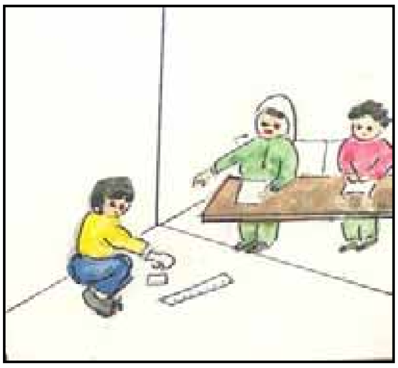
۲- کوم مهال له نورو سره مرسته وکړو؟

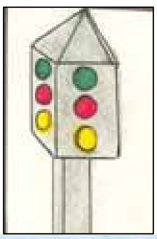
۳- که د یو بل خبرې ته غوږ ونه نیسو څه کیږي؟

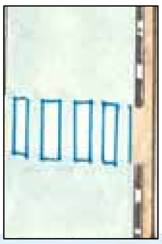
۴- له دینی عالم او ښوونکي څخه څه وخت مرسته وغواړو؟

۵- ولې باید ګډ کارونه وکړو؟ آیا ستاسې ګډ کار خوښیږي؟ ولې؟

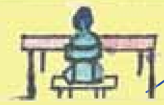
۶- د لارې پر سر باید څه کارونه وکړو او د کومو کارونو څخه ډډه وکړو؟







د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د هغو انځورونو په مرسته چې دوی‌کښلي او یا په کتاب کې دي، خپل تېر درسونه تکرار کړي.
- د لوستونو پـه اړه دې خپـل د سـترګو لیـدلی حـال د نکلونـو او کیسو په شکل ټولګي یا خپلې ډلې ته بیان کړي.

پوښتنې:

- ❖ د دې فصل د موضوعګانو لکه: همکاري، خدمتګاري، اجازه اخیستلو په اړه څه وپوهیدئ او عملي کړي مو دي؟
- ❖ هغه ښیګڼې چې مو زده کړې دي او عملي کوئ یې بیان یې کړئ؟
- ❖ د کومو ټکو مراعات موږ له خطرونو څخه ژغوري؟

کورنۍ دنده:

د تیرو درسونو موضوع ګانې چې مو زده کړي او عملي کړي دي خپل مور او پلار او دوستانو ته یې کیسه یې وکړئ او د هغوی نظر ترې وغواړئ.

پنځم فصل

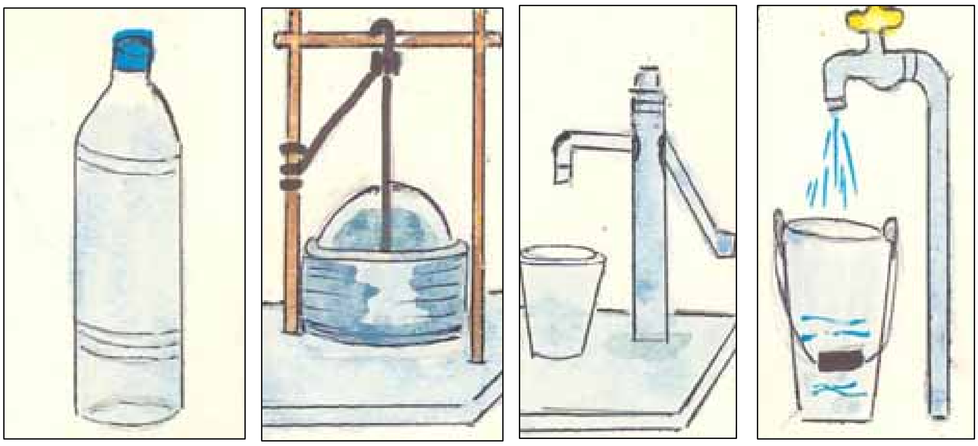
د څښلو اوبه

د لوست موخه: چې زده کوونکي د څکلو له پاره مناسبې اوبه وپیژني او د ناپاکو اوبو په زیان پوی شي.

پوښتنې:

۱- ولې باید پاکې اوبه وڅښو؟

۲- ناولې اوبه څنګه وپېژنو؟



د ولاړو، ناولو او ګنده اوبو څښل د ناروغۍ سبب کېږي.

د څښلو اوبه باید پاکې او سوتره وي. اوبه په ایشولو پاکېږي.

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د ښوونکي په مرسته، پاکې او ناولې اوبه وګوري او رنګ او بوی دې سره پرتله کړي.
- زده کوونکي دې د ځان په پاکولو کې د اوبو په ونډه خبرې وکړي او مثالونه دې راوړي.
- له اوبو څخه د نورو ګټو اخيستلو مثالونه دې پر کاغذ وليکل شي او نورو ته يې تشريح شي.

پوښتنې:

- ❖ اوبه د ژونديو موجوداتو له پاره څه ارزښت لري؟
- ❖ آيا د صحي اوبو رنګ، بوی او خوند له غير صحي اوبو سره تشخيص کولی شئ؟
- ❖ د پاکو اوبو ګټې او دناپاکو اوبو زيانونه ووايئ؟

کورنۍ دنده:

د پاکو او ناپاکو اوبو په اړه له خپل مور او پلار سره خبرې وکړئ او ووايئ چې اوبه څنګه پاکېږي او څنګه د استعمال وړ ګرځي.

پاکه هوا

د لوست موخه:چې زده کوونکي پاکه او ناولې هوا سره توپیر کړای شي.

پوښتنې:

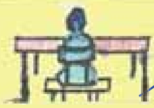
۱- پاکه هوا څنګه وپیژنو؟

۲- کله چې له لوګي سره مخ شو څه وکړو؟

سمسورتیا هوا تازه کوي؟

د داشونو، موټرونو او سګرټ لوګې او دوړې هوا خرابوي.

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د پاکې او ناولې هوا مثالونه راوړي.
- د ښوونکي په لارښوونه دې د خولې او پوزې پټول زده کړي او عملي تمرين دې وکړي.
- د خولې او پوزې د پټولو وختونه دې بیان کړي (کله چې له دوړو، لوګي او ناروغ سړي سره مخامخ کیږو).

پوښتنې:

- ❖ کله چې هوا ګردجنه او دودجنه وي څه کوئ او کله چې هوا صافه وي څه کوئ؟
- ❖ د سیمې د هوا د پاکولو له پاره څه کولی شئ؟
- ❖ د کړکیو د خلاصولو او له ناروغ سره د خبرو کولو په وخت کې د پوزې او خولې بندول ولې مهم دي؟

کورنۍ دنده:

له خپل مور پلار او خویندو سره د پاکې هوا په هکله وغږیږئ او هغوی پوه کړئ چې د جارو کولو په وخت کې خوله او پوزه په ټیکري وتړي او کړکۍ خلاصې کړي.

دېرشم لوست

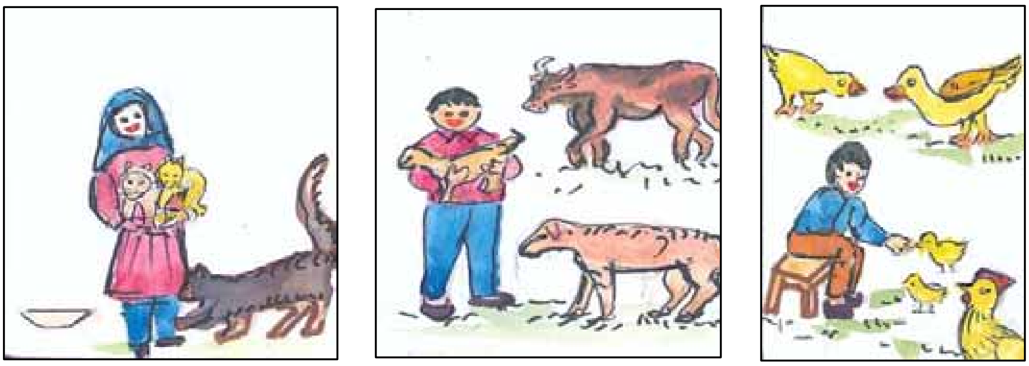
پر ژویو زړه سوی

د لوست موخه: چې زده کوونکي له حیواناتو سره په سم چلند بلد شي.

پوښتنې:

۱- څو ډوله ژوي پېژنئ؟

۲- د کور له ژویو او مرغانو سره څه ډول چلند وکړو؟



موږ ژوي نه ځوروو؛ په مهربانۍ ورسره چلېږو.

مونږ د ټپي شوې مرغۍ درملنه وکړه؛ کله چې جوړه شوه په خوشحالۍ والوته.

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې له ژويو سره د مهربانۍ نه ډك او مناسب چلند تمثيل کړي (مثلاً د مهربانۍ لاس راکاږل، د ټپي مرغه درملنه کول، له وحشي ژويو څخه ډډه کول ...).
- زده کوونکي دې په ژويو باندي د ظلم په باب خپل د سترګو ليدلی حال خپلې ډلې ته ووايي.

پوښتنې:

❖ په ژوو او الوتونکو څه ډول ترحم او مهرباني کوئ؟

❖ له وږو تږو او يا ناروغو ژوو او الوتونکو سره څه مرسته کولی شئ؟

❖ له يوه وحشي او خطرناکه ناروغ شوي ژوي څخه څنګه ځان ساتو؟

کورنۍ دنده:

له ژوو او الوتونکو سره د مهرابانۍ او ترحم په هکله له خپل مـــور او پـــلار ســـره خبرې وکړئ او هغه ژوي يا الوتونکي چې مو خوښېږي هغه انځور او رنګه کړئ.

د چاپېریال ساتنه

د لوست موخه:چې زده کوونکي د ګلانو، ونو او پارکونو ساتنه او سمه استفاده ترې زده کړي.

پوښتنې:

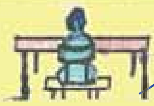
۱- د تفریح تر ټولو ښه ځایونه کوم دي؟

۲- ګلان او چمنونه څنګه و ساتو؟

مونږ باید ګلان او ونې اوبه کړو او ویې ساتو.

تفريحي وسايل بايد ښه وساتو او مات يې نه کړو.

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د ښوونځي په شاوخواکې يوه پارك ته لاړ شي چې د ګلانو، ونو او نورو تفريحي شيانو ساتنه عملاً زده کړي.
- د ښوونکی په مرسته دې په ښوونځي کې يو نيالګی کينوي او دساتنې او اوبه ورکولو پلان دې جوړ کړي.
- د "زه ګل يم، ما مه شکوئ؛ زه زانګو يم، ما مه ماتوئ ..." ډرامې دې سرته ورسيږي.

پوښتنې:

- له ګلونو او ونو څخه څرنګه ساتنه کوئ؟
- له تفريحي وسايلو، پارکونو او چاپيريال څخه څنګه کار اخلئ او څنګه يې ساتئ؟
- آيا ستاسو په نظر د چاپيريال ښېرازي د خاورو او دوړو په کموالي کې ګټور دي؟

کورنۍ دنده:

د تفريحي وسايلو، چاپيريال، پارکونو، ګلونو او ونو د ساتنې په اړه له خپل مور او پلار سره وغږيږئ او دهغوی نظر وغواړئ.

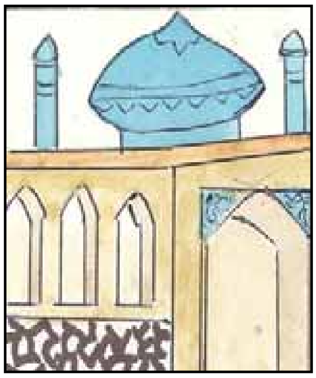
عامه شتمنۍ

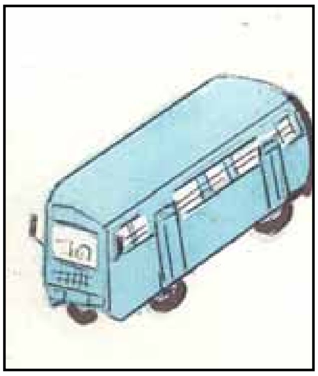
د لوست موخه: چې زده کوونکي له عامه شتمنیو څخه د سمې ګټې اخیستلو او ساتنې سره بلد شي.

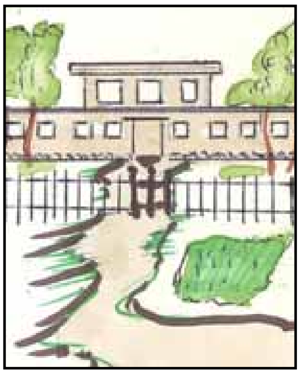
پوښتنې:

۱- کوم شیان ستاسې او ستاسې د کورنۍ دي؟

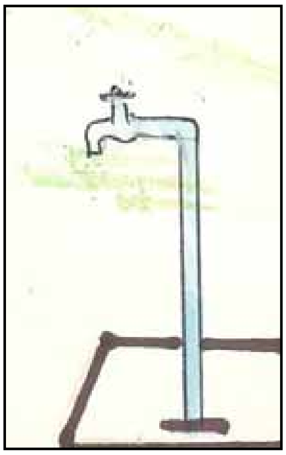
۲- کوم شیان د ټولو خلکو مال دی؟

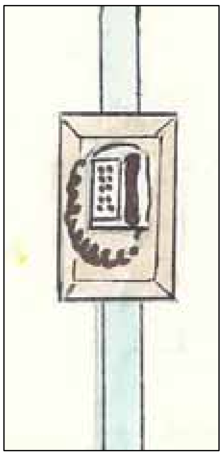


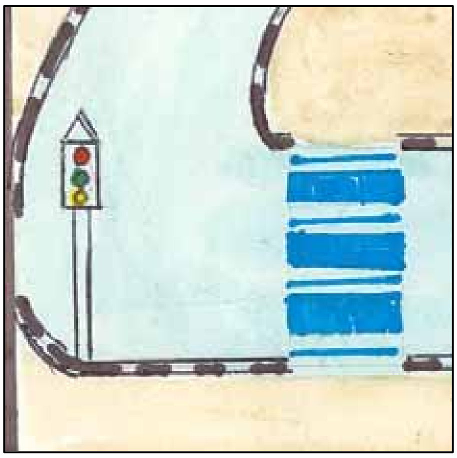




جومات، سرویس موټر، ښوونځۍ، داوبو نل او تیلفون د ټولو مال دی.

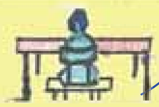






مونږ د عامه شتمنیو ساتنه کوو او خرابوو یې نه.

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې لـه ښـوونکي سـره د ښـوونځي شـاوخوا تـه ولاړ شي تر څو د عامه شتمنيو نمونې ووينې او د هغوی سمه استفاده او ساتنه زده کړي.

- زده کوونکي دې عامه شتمنيو ته د ضرر رسولو په باب، د خپلو سترګو ليدلي کيسې خپلې ډلې ته بيان کړي.

پوښتنې:

❖ د څوځايونو او وسايلو نومونه واخلئ چې د ټولو له پاره يو شان د ګټې اخيستلو وړ دي؟

❖ له ځانګړې دارايي او عامه دارايي څخه څه رنګه ګټه اخلئ؟

❖ له عامه دا را يـــو څخه د سمې ګټې اخيستلو په هکله خبرې وکړئ

کورنۍ دنده:

د عامه دا را يـــو د اړتيا اود هغو ساتنې په اړه له خپل مور او پـــلار سره خبرې وکړئ او د عامه دارايې د ځينو څيزونو نومونه واخلي.

دري دېرشم لوست

د چاپېريال خطرونه

د لوست موخه: چې زده کوونکي خطرناك ځايونه او شيان وپېژني او ځان دې ترې وساتلای شي.

پوښتنې:

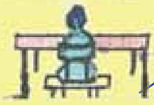
۱- سرلوڅي څاه، د برښنا لوڅ سيم او ماينونه څه خطر لري؟

۲- له دې خطرونو څخه څنګه ځانونه وژغورو؟

مونږ ورانو ځايونو ته د ماينونو له وېرې نه ځو او په موټرونو پسې منډې نه وهو.

د ويالې يا رود په اوبو کې ورګډېدل او يا په دېوالونو ختل خطر لري.

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د ښوونکي په مرسته، د ښوونځي شاوخوا ته بوتلل شي تر څو خطرناك ځايونه (لکه ارت، کاريز، ډنډ) (ماين او ناچاودلي مواد) ووينې او له هغوی څخه دې د ځان ساتنې مشق وکړي.
- له ماينونو څخه د ځان ساتنې لوبې او ډرامې دې (د ماينونو د خبرتيا د ښوونکي په مرسته) اجرا کړي.

پوښتنې:

- ❖ په هغه چاپېريال کې چې ژوند کوو کوم خطرونه پېژنئ؟
- ❖ څنگه کولی شئ د چاپېريال له خطر څخه خپل ځان اود نورو ژوند وژغورئ؟
- ❖ د شکمنو څيزونو له اخيستلو اويا هغو ته له نږدې کيدو څخه ولې ځان ساتو؟

د چاپېريال د خطرونو په اړه لکه: منډې وهلو، په توب لوبې کولـو، پر سرکونو د موټرونو له شا څخه کلک نيولو، په کنډواله ځايونوکي د لوبو کولو په باره کې له خپلې کورنۍ سره خبرې وکړئ او د هغوی نظريات واورئ.

ځلور دېرشم لوست

د پنځم فصل لنډيز

د لوست موخه: زده کوونکي دې د تېرو لوستونو لوی مسایل تکرار کړي.

پوښتنې:

۱- پاکې اوبه څنګه پېژنئ؟

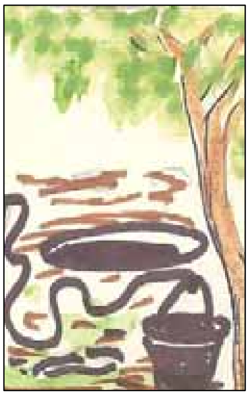
۲- د ناپاکې هوا تنفس کول پر موږ څه اغېزه لري؟

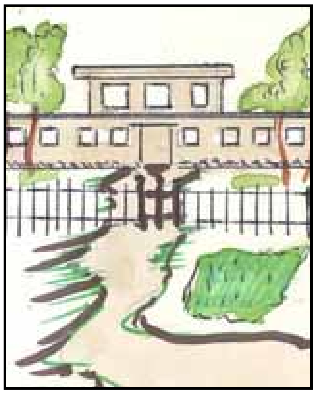
۳- ستاسو په کلي يا کوڅه کې باغ، چمن، ګلان او ونې شته؟ ساتنه يې څنګه کېږي؟

۴- د چرګانو، پسه، مېږې، وزې، غوا، خره،آس او مرغانو سره څنګه چلند کوئ؟

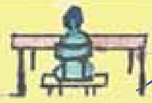
۵- د خلکو د مال (لکه د اوبو نل يا بمبه، د اوبو او برېښنا ميتر، د ښوونځي مېز، چوکۍ او تخته) څنګه ساتئ؟

۶- د ماينونو او نورو خطرونو څخه څنګه ځان ژغورئ؟





د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د هغو انځورونو په مرسته، چې دوی کښلي او یا په کتاب کې دي، ددې څپرکي تېر درسونه تکرار کړي.
- د لوستونو په اړه دې خپل د سترګو لیدلی حال د نکلونو او کیسو په شکل ټولګیوالو یا خپلې ډلې ته بیان او تمثیل کړي.

پوښتنې:

- ❖ د موسم له موضوعاتو او درسونو نه مو کوم شیان زده او عملي کړل؟
- ❖ ستاسو په نظر پرژویو باندې رحم او ساتنه د چاپېریال له خطرونو څخه ولې مهمه ده؟
- ❖ د هغو موضوعاتو عملي کول چې له تیرو درسو څخه مو زده کړې دي د ښه ژوند له پاره څه ګټه لري؟

کورنۍ دنده:

د دی فصل د موضوعاتو او درسونو په اړه له کورنۍ سره خبرې وکړئ او د خپلې خوښې هغه څیزونه چې له درس سره په ارتباط کې وي رسم او رنګه کړئ.

شپږم فصل

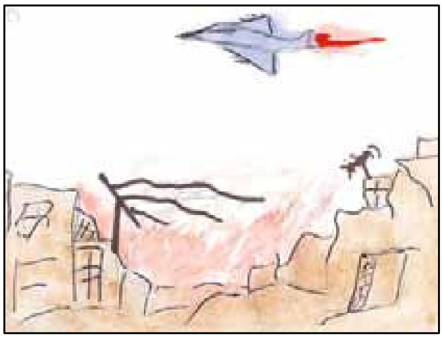
د جګړې زیانونه

د لوست موخه:چې زده کوونکي د جګړې له درې لویو زیانونو سره آشنا شي.

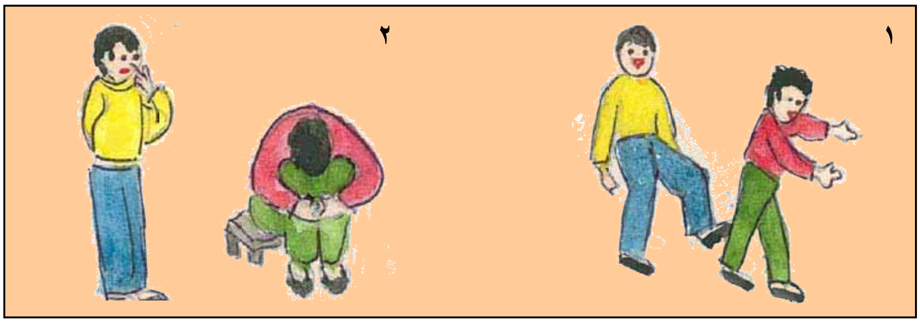
پوښتنې:

۱- جګړه څه ته وايي؟

۲- جګړه څه زیانونه لري؟

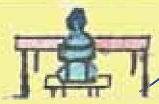


جګړه ورانی، ژوبله، مړینه او خپګان رامینځته کوي.



وهل او بدې خبرې د خوږېدو او زړه بدوالي سبب کیږي

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې په خپلو ځایونو کې ودرېږي او د جګړې د زیانونو په باب دې خپل د سترګو لیدلي حالونه ووایي.
- ښوونکي دې د پوښتنو په کولو سره د زده کوونکو د کیسو په بشپړېدو کې مرسته وکړې.
- زده کوونکي دې له ښوونکی سره، د ښوونځي شاوخوا ته ولاړ شي تر څو له جګړې څخه راپاتې ورانۍ وګوري.

پوښتنې:

❖ دجنګونو بدې خواوې کوم شیان دي؟

❖ له جنګونو او لانجو څخه د ځان ساتنې ګټې کومې دي؟

❖ کوم ټکي د سولې په را منځته کیدو او پخلا کولو کې مرسته کوي.

کورنۍ دنده:

زده کوونکي دې د جنګ دریوو زیانونو لکه خپګان، مالي او ځاني زیانونه چې د دوو کسانو یا دوو قبیلو تر منځ وي له خپلو کورینو سره خبرې وکړې او د هغوی نظر دې وغواړي.

د ستونزو اوارول

د لوست موخه:چې زده کوونکي د ستونزو د پېژندلو او د هغوی له اوارولو سره بلد شي.

پوښتنې:

۱- په دې ورځو کې له کومې ستونزې سره مخامخ شوي یئ؟

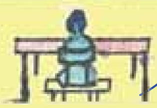
۲- دا ستونزه څنګه اواره شوه؟

هره ورځ د یو چا کتابونه په ویاله کې لویدلي وي.

راځئ چې سوچ وکړو او یوه د حل لاره پیدا کړو.

ښه لاره دا ده چې د ویالې دپاسه پل جوړ کړو.

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې، د ښوونکي په لارښوونه، د ستونزو د پېژندلو او هوارولو تمثيل په لاندې ډول وکړي:
* لومړی دې اصلي ستونزه معلومه کړي.
* بیا دې د پېژندل شوې ستونزې د اوارولو څو لارې پیدا کړي
* وروسته دې تر ټولو ښه لاره خوښه او عملي کړي.

پوښتنې:

❖ یوه ستونزه څه وخت او څنګه له منځه ځي؟

❖ ولې د یوې ستونزې د حل له پاره مشوره کول ضروري دي؟

❖ یوه ستونزه چې د حل څو لارې ولري کومه یوه خوښوئ؟

کورنۍ دنده:

د یوې ستونزې دحل له پاره له خپلې کورنۍ سره خبرې وکړئ او د هغوی نظر واورئ.

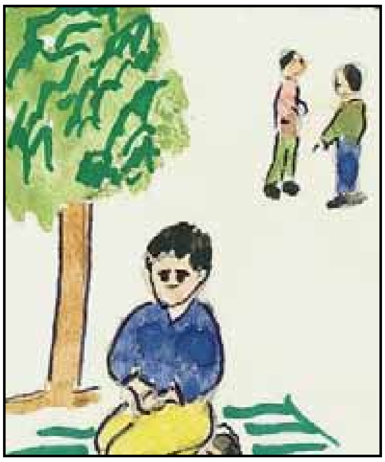
اوه دیرشم لوست

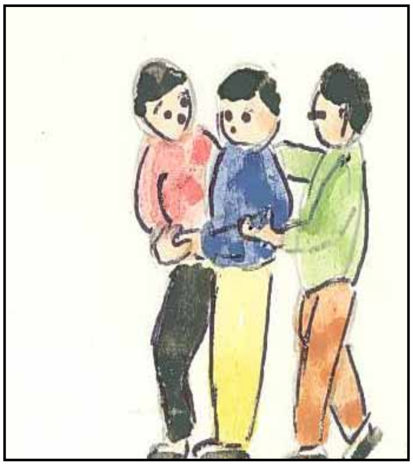
ښه ملګری

د لوست موخه:چې زده کوونکي د ښه ملګري د درلودلو په اړتیا او ګټو پوه شي.

پوښتنې:

۱- آیا تاسې نژدې ملګري لرئ؟
۲- کله چې خپه یاست له چا سره د زړه خواله کوئ؟

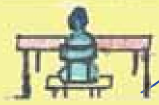




کله چې زه خپه وم زما خبرو ته ملګرو ځیر غوږ ونیو او زړه مې ښه تش شو.

ښه دوست په سختۍ کې سړی یوازې نه پرېږدي.

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د داسې حالاتو تمثيل وکړي چې پکې دوه ملګري يو له بل سره د زړه خواله کوي، په سختو وختونو کې له يو بل سره مرسته کوي او يو د بل په خوشحالی کې برخه اخلي.

پوښتنې:

❖ ولې د ښو ملګرو او دوستانو لرل ضروري دي؟

❖ د کومو ښو ټکو په پام کې نيول له موږ نه صميمي او وفادار ملګري جوړ وي؟

❖ کوم څيز صميمت له منځه وړي؟

کورنۍ دنده:

د يوه ښه او وړ ملګري پراړه له خپلې کورنۍ سره خبرې وکړئ او هغه اعمال چې د دوو تنو د صميميت د ډېر والي يا د صميميت دله منځه وړلو لامل کيږي د هغو څخه زده او په ټولګي کې بيان کړئ.

اته دیرشم لوست

د انسانانو برابري

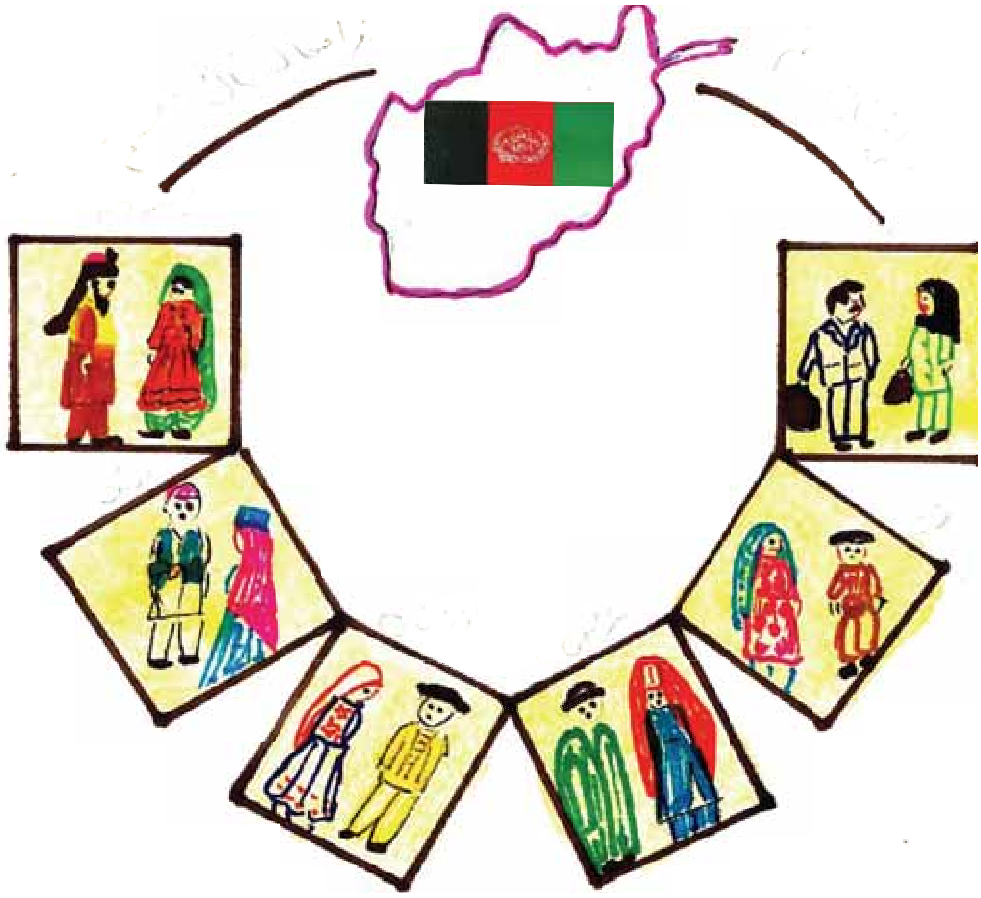
د لوست موخه: چې زده کوونکي د انسانانو تر مینځ په توپیرونو او ورته والي پوه شي.

پوښتنې:

۱- ستا او ستا د خور (یا ورور) تر مینځ څه توپیرونه شته؟

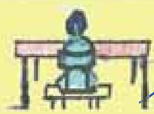
۲- د هغه چا سره چې زموږ سره توپیر لري څه وکړو؟

د قوم، ژبو او کالیو توپیر لکه د ګلانو تر مینځ د رنګونو فرق دی.
د افغانستان قومونه هغه ګلان دي چې ډول ډول ښکلاوې لري.



مونږ نارینه، ښځو، جوړ، معیوب، بې وزله او بډای ته یو ډول درناوی کوو.

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې په وړو ډلو کې د یو بل سره توپیرونه پیدا کړي او نورو ته دی بیان کړی.
- بیا دې له یو بل سره ورته والی پیدا کړي.
- پر هغو بدو نومونو چې رواج دي، خبرې وکړئ او له استعمال څخه د ډډې کولو په هکله له ځانه سره ژمنې وکړئ.
- د خدای (ج) په نزد دې د انسانانو په برابرۍ خبرې وشي.

پوښتنې:

- ❖ انسانان د کومو توپیرونو لرونکي دي؟
- ❖ ولې له ناروغو، بې وزلو او معیوبو کسانو سره مرسته وکړو؟
- ❖ آیا د ټولو حقوق او اړتیاوې یو شان وي؟

کورنۍ دنده:

څو تنه بېلا بېلو قدونو او جامو سره انځور کړئ او هغوی رنګه کړئ.

نه دیرشم لوست

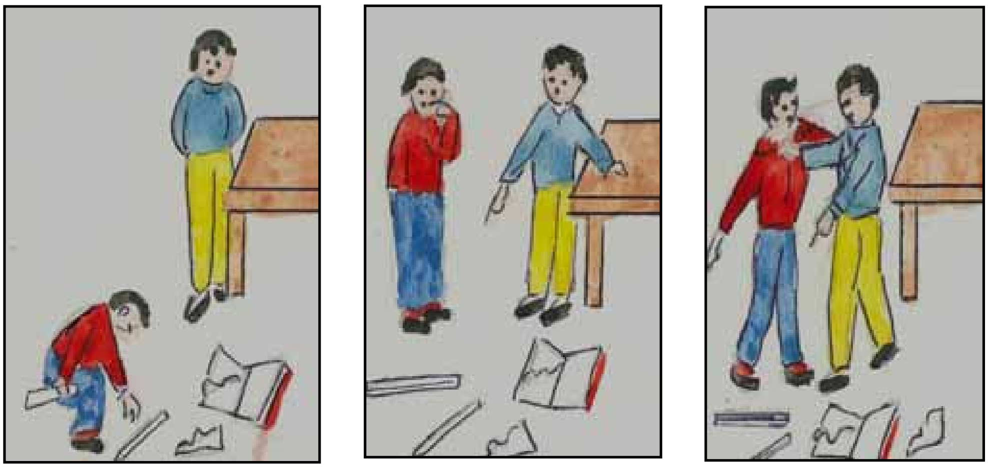
پخلاینه

د لوست موخه: چې زده کوونکي له جګړې څخه وروسته د پخلاینې په اړتیاوو او ګټو پوه شي.

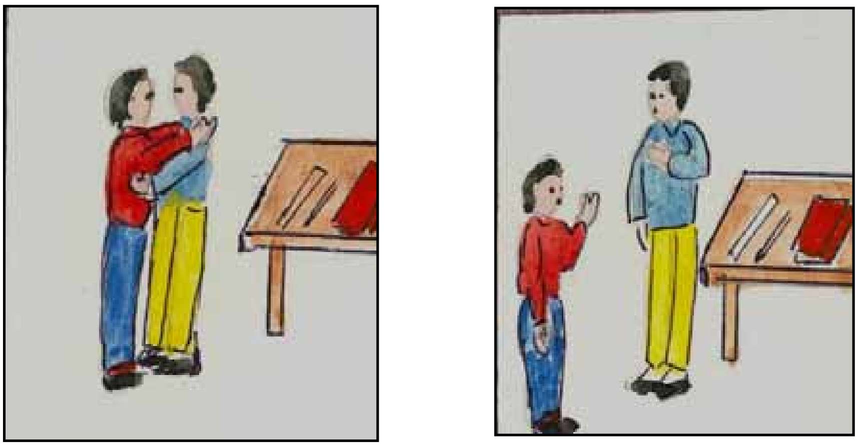
پوښتنې:

۱- آیا تاسې له چا سره پخلا شو یاست؟

۲- له جګړې وروسته څنګه خلك پخلا کېږي؟

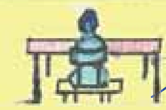


کله چې جګړه یا زړه بدوالی پېښ شي باید یو له بل څخه بښنه وغواړو.



پخلاینه زړه بدوالی له منځه وړي او اړیکې ښې کوي.

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې په وړو ډلو کې د پخلاینې ډرامې په لاندې څلورو پړاوونو کې سرته ورسوي.

*دعوه یا جګړه

* خپله سهوه منل

* ښښنه غوښتل

* له یو بل سره پخلا کېدل (لاس ورکول، غېږ ورکول ...).

پوښتنې:

❖ پخلا ینه څه ښېګڼې او جنګ کومې بدۍ لري؟

❖ د کومو ټکو په پام کې نیولو سره پخلاینه تل پاتې وي؟

❖ تل پاتې خپګان د روغتیا له پاره کوم زیانونه رسوي؟

کورنۍ دنده:

له جګړې وروسته د پخلا کیدو په اړتیا د خپلې کورنۍ له غـړو سـره خبرې وکړئ پدې اړه د هغوی نظر وپوښتئ.

ثلویښتم لوست

د شپږم فصل لنډیز

د لوست موخه:چې زده کوونکې د تېرو لوستونو بشپړ مسایل تکرار کړي.

پوښتنې:

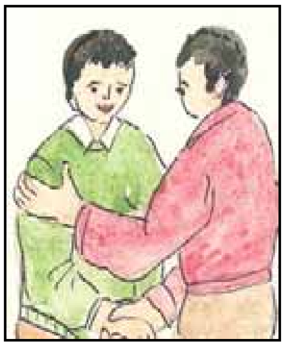
۱- د جګړې زیانونه کوم دي؟

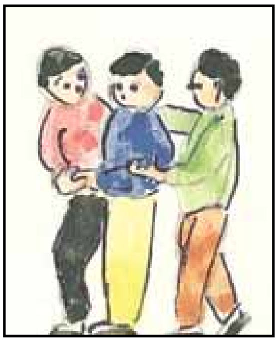
۲- خپلې ستونزې څنګه اواروئ؟

۳- نژدې ملګرئ لرئ؟ آیا خپل ملګرو سره د زړه خواله کوئ؟

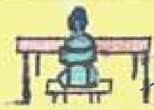
۴- که څوك له ستاسې څخه خپه وي څنګه ورسره پخلا کېږئ؟

۵- خدای (ج) سولې ته خیر ویلی، د سولې د ګټو په باب څه پوهېږئ؟





د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د هغو انځورونو په مرسته، چې د دوی په کتاب کې دي، خپل تېر درسونه تکرار کړي.
- زده کوونکي دې دلوستونو په اړه خپل د سترګو ليدلی حال د نکلونو او کيسو په شکل ټولګيوالو يا خپلې ډلې ته بيان کړي.

پوښتنې:

❖ د دې فصل د درسونو له مطالعې څخه کوم موضوعات تاسو په ورځني ژوند کې په کار اچولي دي؟

❖ د کومو ټکو په پام کې نيول ورورې او برابرې منځته راوړي؟

❖ د ستونزو دحللو او هميشنۍ سولې او پخلا ينې له پاره بايد څه وکړو؟

کورنۍ دنده:

د فصل د درسونو په هکله له خپل مور او پلار سره کيسه وکړئ او هغه څه چې مو زده کړي دي په عملي کولوکې يې له هغوی څخه مرسته وغواړئ او د يوه ښيز انځور وکاږئ چې ستاسو خوښيږي.