



وزارت معارف

# مهارت های زندگی

## صف اول



سال چاپ: ۱۳۹۷ ه . ش .

مهارت های زندگی

صف اول





# مهارت‌های زندگی

صف اول

سال چاپ: ۱۳۹۷ هـ.ش.

الف

## مشخصات کتاب

**مضمون:** مهارت‌های زنده‌گی

**مؤلفان:** گروه مؤلفان کتاب‌های درسی مهارت‌های زنده‌گی

**ویراستاران:** اعضای دیپارتمنت ویراستاری و ایدیت زبان دری

**صنف:** اول

**زبان متن:** دری

**انکشاف دهنده:** ریاست عمومی انکشاف نصاب تعلیمی و تالیف کتب درسی

**ناشر:** ریاست ارتباط و آگاهی عامه وزارت معارف

**سال چاپ:** ۱۳۹۷ هجری شمسی

**مکان چاپ:** کابل

**چاپ خانه:** مطبوعه بهیر

**ایمیل آدرس:** curriculum@moe.gov.af

حق طبع، توزیع و فروش کتاب‌های درسی برای وزارت معارف جمهوری اسلامی افغانستان محفوظ است. خرید و فروش آن در بازار ممنوع بوده و با متخلفان برخورد قانونی صورت می‌گیرد.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## سرود ملی

دا عزت د هر افغان دی  
هر بچی یې قهرمان دی  
د بلوڅو د ازبکو  
د ترکمنو د تاجکو  
پامیریان، نورستانیان  
هم ايماق، هم پشه ٻان  
لكه لمړ پر شنه آسمان  
لكه زره وي جاويдан  
وايو الله اکبر وايو الله اکبر

دا وطن افغانستان دی  
کور د سولې کور د توري  
دا وطن د ټولو کور دی  
د پښتون او هزاره وو  
ورسره عرب، گوجردی  
براھوي دی، ټرلياش دی  
دا هېواد به ټل څلېري  
په سينه کې د آسيا به  
نوم د حق مودی رهبر

## پیام وزیر معارف

اقرأ باسم ربك

سپاس و حمد بیکران آفریدگار یکتایی را که بر ما هستی بخشدید و ما را از نعمت بزرگ خواندن و نوشتمن برخوردار ساخت، و درود بی پایان بر رسول خاتم - حضرت محمد مصطفی ﷺ که نخستین پیام الهی بر ایشان «خواندن» است.

چنانچه بر همه گان هویداست، سال ۱۳۹۷ خورشیدی، به نام سال معارف مسمی گردید. بدین ملحوظ نظام تعلیم و تربیت در کشور عزیز ما شاهد تحولات و تغییرات بنیادینی در عرصه های مختلف خواهد بود؛ معلم، متعلم، مکتب، اداره و شوراهای والدین، از عناصر شش گانه و اساسی نظام معارف افغانستان به شمار می روند که در توسعه و انکشاف آموزش و پرورش کشور نقش مهمی را ایفا می نمایند. در چنین برهه سرنوشت ساز، رهبری و خانواده بزرگ معارف افغانستان، متعهد به ایجاد تحول بنیادی در روند رشد و توسعه نظام معاصر تعلیم و تربیت کشور می باشد.

از همین رو، اصلاح و انکشاف نصاب تعلیمی از اولویت های مهم وزارت معارف پنداشته می شود. در همین راستا، توجه به کیفیت، محتوا و فرایند توزیع کتاب های درسی در مکاتب، مدارس و سایر نهادهای تعلیمی دولتی و خصوصی در صدر برنامه های وزارت معارف قرار دارد. ما باور داریم، بدون داشتن کتاب درسی باکیفیت، به اهداف پایدار تعلیمی در کشور دست نخواهیم یافت.

برای دستیابی به اهداف ذکر شده و نیل به یک نظام آموزشی کارآمد، از آموزگاران و مدرسان دلسوز و مدیران فرهیخته به عنوان تربیت کننده گان نسل آینده، در سراسر کشور احترامانه تقاضا می گردد تا در روند آموزش این کتاب درسی و انتقال محتوای آن به فرزندان عزیز ما، از هر نوع تلاشی دریغ نورزیده و در تربیت و پرورش نسل فعال و آگاه با ارزش های دینی، ملی و تفکر انتقادی بکوشند. هر روز علاوه بر تجدید تعهد و حس مسؤولیت پذیری، با این نیت تدریس را آغاز کنند، که در آینده نزدیک شاگردان عزیز، شهروندان مؤثر، متمند و معماران افغانستان توسعه یافته و شکوفا خواهند شد.

همچنین از دانش آموزان خوب و دوست داشتنی به مثابه ارزشمندترین سرمایه های فردای کشور می خواهیم تا از فرصت ها غافل نبوده و در کمال ادب، احترام و البته کنجکاوی علمی از درس معلمان گرامی استفاده بهتر کنند و خوش چین دانش و علم استادان گرامی خود باشند.

در پایان، از تمام کارشناسان آموزشی، دانشمندان تعلیم و تربیت و همکاران فنی بخش نصاب تعلیمی کشور که در تهیه و تدوین این کتاب درسی مجدانه شبانه روز تلاش نمودند، ابراز قدردانی کرده و از بارگاه الهی برای آنها در این راه مقدس و انسان ساز موفقیت استدعا دارم.

با آرزوی دستیابی به یک نظام معارف معیاری و توسعه یافته، و نیل به یک افغانستان آباد و مترقی دارای شهروندان آزاد، آگاه و مرفه.

دکتور محمد میرویس بلخی

وزیر معارف

# فهرست

شماره

صفحه

۱	درس اول: خودشناسی	۱
۳	درس دوم: خداشناسی	۲
۵	درس سوم: وطن شناسی	۳
۷	درس چهارم: آشنايی با مكتب	۴
۹	درس پنجم: آداب سلام دادن	۵
۱۱	درس ششم: آداب احوال پرسی	۶
۱۳	درس هفتم: آداب سخن گفتن	۷
۱۵	درس هشتم: آداب مجلس	۸
۱۷	درس نهم: آداب خوردن و نوشیدن	۹
۱۹	درس دهم: احترام پدر و مادر	۱۰
۲۱	درس یازدهم: احترام بزرگان	۱۱
۲۳	درس دوازدهم: حقوق همسایه‌ها	۱۲
۲۵	درس سیزدهم: احترام معلم	۱۳
۲۷	درس چهاردهم: آداب راه رفتن	۱۴
۲۹	درس پانزدهم: آداب بازار رفتن	۱۵
۳۱	درس شانزدهم: آداب صنف	۱۶
۳۳	درس هفدهم: روابط نیک با دیگران در صنف	۱۷
۳۵	درس هردهم: نگهداری و کاربرد وسایل درسی	۱۸
۳۷	درس نزدهم: آداب درس خواندن	۱۹
۳۹	درس بیست: نیت خوب	۲۰
۴۱	درس بیست و یکم: خودداری از وسایل برقی	۲۱
۴۳	درس بیست و دوم: صحبت خوب	۲۲
۴۵	درس بیست و سوم: پاکی بدن و لباس	۲۳
۴۷	درس بیست و چهارم: غذای پاک و آب پاک	۲۴
۴۹	درس بیست و پنجم: پاک نگهداشتن محل زیست و مكتب	۲۵
۵۱	درس بیست و ششم: صحبت و ورزش	۲۶
۵۳	درس بیست و هفتم: هوای تازه	۲۷
۵۵	درس بیست و هشتم: نگهداری محیط زیست	۲۸

## مقدمه

معلمان گرامی!

همانگونه که می‌دانید مهارت‌های زنده‌گی به حیث دانش ضروری جهت کسب مهارت‌های عملی روزانه در بخش پروگرام‌های اجتماعی در دوره اول ابتدایی، یعنی صنف‌های ۱-۳ تدریس می‌گردد. عنوان‌های درس‌ها، اهداف، تصویرها، متون درس‌های این کتاب علاوه بر عرضه مفاهیم و معلومات برای شاگردان می‌تواند با طرح پرسش‌های انگیزه‌بی، دانش قبلی شاگردان را در مورد درس جدید پیمایش کند، که به چه اندازه می‌دانند و چه مقدار دانش جدید بر اندوخته‌های آن‌ها افزود گردد و کدام مهارت‌های لازم را باید کسب نمایند.

کتاب مهارت‌های زنده‌گی صنف سوم به اساس روش آموزش فعال تألیف شده است. اهداف عمومی کتاب با درنظرداشت نیازهای مبرم جامعه تعیین گردیده است. این کتاب دارای ۲۸ درس می‌باشد که ساختار هر درس شامل عنوان، هدف، سؤال‌ها، فعالیت‌های گروهی، انفرادی، مشاهده تصاویر و بعضی فعالیت‌های دیگر؛ مانند: نقش بازی کردن و قصه گفتن می‌باشد.

امیدواریم این کتاب بتواند تغییرات مثبت را در سلوک شاگردان ایجاد نموده، آن‌ها را به یک زنده‌گی سالم و انسانی علاقه مند سازد.

# درس اول

## خود شناسی

### اهداف

شاگردان نام خود، نام پدر و اعضای خانواده خود را گفته بتوانند.



### بینید، فکر کنید و بگویید



## بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- نامت و نام پدرت چه است؟
- چند برادر و چند خواهر داری؟



وسیم خود را به دیگران معرفی می‌کند.



یک شاگرد به هم‌صنفانش خود را معرفی می‌کند.



فریده خود و برادرش را به اسد معرفی می‌کند.



## به دیگران بگویید

نام من وسیم است. نام برادرم هارون، نام پدرم نصیر و نام خواهرم فریده است.

## خدا شناسی

### اهداف

شاگردان این را بدانند که خداوند متعال یکی است و ما مخلوق او استیم. حضرت محمد ﷺ پیامبر ما است.



### بینید، فکر کنید و بگویید



آنچه را در تصویر می بینید، همه مخلوق خداوند متعال استند.

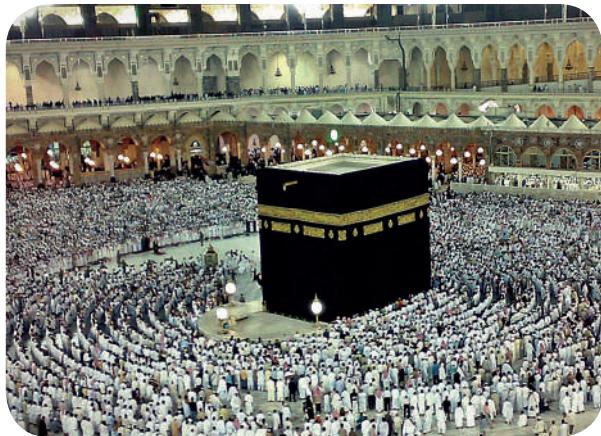
## بشنوید و بگویید



- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟

- ما را کی پیداکرده است؟

- پیامبر ما کی است و ما پیرو کدام دین استیم؟



کعبه شریفه



این اشخاص برای ادای نماز به مسجد می‌روند.



دختری قرآن شریف را ترجمه می‌کند و  
دیگران گوش می‌گیرند.



یک شاگرد تلاوت می‌کند.



## به دیگران بگویید

ما همه بندۀ گان خداوند متعال استیم. خداوند ﷺ یکی است. شریک و  
مانند ندارد. پیامبر ما حضرت محمد ﷺ و دین ما اسلام است.

## درس سوم

### وطن شناسی

#### اهداف

شاگردان وطن خود افغانستان، پایتخت آن کابل و سه رنگ بیرق را بشناسند.



#### بینید، فکر کنید و بگویید



## بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- وطن ما و پایتخت آن چه نام دارد؟
- بیرق ما کدام رنگ‌ها را دارد؟



بیرق سه رنگ افغانستان



نقشه افغانستان



## به دیگران بگویید

وطن ما افغانستان است. پایتخت آن کابل می‌باشد.  
 بیرق کشور ما رنگ‌های سیاه، سرخ و سبز دارد.

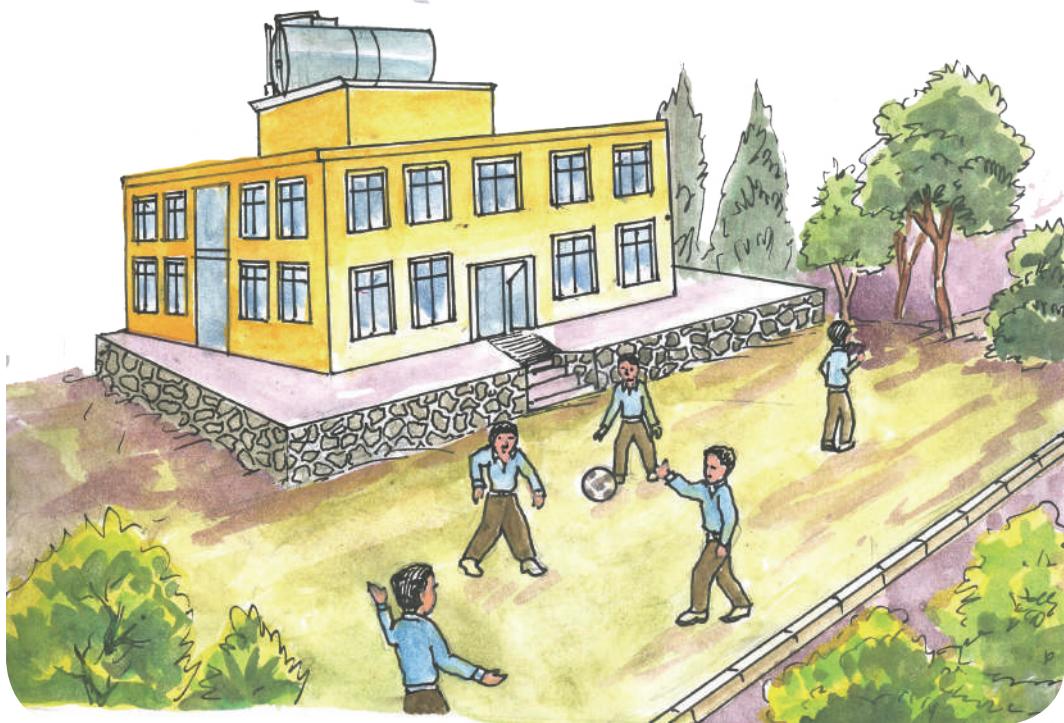
## درس چهارم

### آشنایی با مکتب

#### اهداف

شاگردان، صنف و دیگر جاهای مورد ضرورت؛ مثل تشناب، اداره و میدان سپورت مکتب خود را بشناسند.

#### بینید، فکر کنید و بگویید



## بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- ما برای چه مکتب می‌رویم؟
- مکتب تان چه نام دارد؟



بچه‌ها در میدان مکتب بازی می‌کنند.



مکتب



شاگردان به طرف مکتب روان استند.



دخترها در میدان مکتب بازی می‌کنند.



## به دیگران بگویید

ما برای درس خواندن به مکتب می‌رویم تا سواد  
بیاموزیم و به کشور خود خدمت نماییم.

## آداب سلام دادن

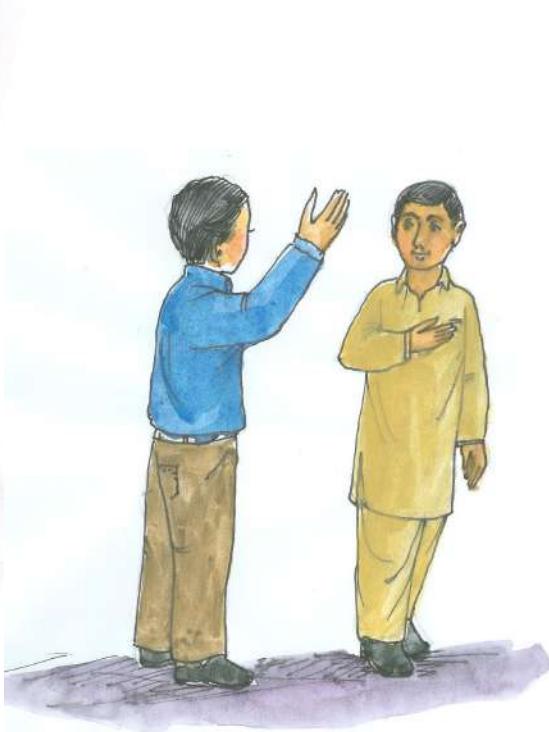
### اهداف

شاگردان آداب سلام دادن را بفهمند، و به سلام دادن عادت کرده، اهمیت آن را درک نمایند.



### بینید، فکر کنید و بگویید

- السلام عليكم و رحمة الله و بركاته.
- وعليكم السلام و رحمة الله و بركاته.



## بشنوید و بگویید



- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- اگر با کسی روبرو شویم، اول چه می‌کنید؟
- به چه کسانی باید سلام داد؟



پسر بایسکل سوار به پسرهای نشسته سلام می‌دهد. شخص در حال راه رفتن به اشخاص نشسته سلام می‌دهد.



دختر خوب به همه سلام می‌دهد.



## به دیگران بگویید

ما که با هر شخص روبرو شویم به او سلام می‌دهیم. سلام دادن محبت و دوستی را زیاد می‌سازد.

## آداب احوال پرسی

### اهداف

شاگردان باید آداب احوال پرسی را بدانند و به آن عادت گرفته؛  
اهمیت آن را درک کنند.

### بینید، فکر کنید و بگویید



## بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- احوال پرسی چه را می‌گویند و چه فایده دارد؟
- وقتی که با کسی رو برو شوید، چه می‌کنید؟



احوال پرسی با خوشی



احوال پرسی بدون توجه



در حال خدا حافظی



در حال احوال پرسی



## به دیگران بگویید

من با هر شخص به احترام احوال پرسی می‌کنم. احوال پرسی محبت را زیاد می‌سازد. احوال پرسی و خدا حافظی با دو دست کار خوب است.

## آداب سخن گفتن

### اهداف

شاگردان، آداب سخن گفتن را بدانند.



### بیینید، فکر کنید و بگویید



## بشنوید و بگویید



- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- پیش از سخن گفتن چه باید کرد؟
- در هنگام سخن گفتن کدام نکات را باید در نظر بگیریم؟



یک شاگرد سخن می‌زند و دیگران با دقت می‌شنوند.



پسری با پسر دیگر که مشکل شنوازی دارد، سخن می‌زند.



یک دختر سخن می‌زند و دیگران با دقت می‌شنوند.



دو نفر صحبت می‌کنند نفر سوم در بین مداخله می‌کند.



## به دیگران بگویید

ما پیش از سخن گفتن فکر می‌کنیم. حرف‌های خوب می‌زنیم و همیشه راست می‌گوییم.

## درس هشتم

# آداب مجلس

### اهداف

شاگردان آداب مجلس را فهمیده و توانایی عملی کردن آن را پیداکنند.

### بینید، فکر کنید و بگویید



## بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- هرگاه در یک مجلس نشسته باشیم، کدام نکات را باید رعایت کنیم؟
- در مجلس از کدام کارها دوری کنیم؟



یک طفل در حال گوش دادن به سخنان بزرگان.



بزرگ خانه در حال صحبت کردن در مجلس.



چند دختر در حال صحبت کردن



## به دیگران بگویید

من در مجلس حرفهای بزرگان را با دقت می‌شنوم. در هنگام  
صحبت کردن دو نفر صحبت آنها را قطع نمی‌کنم.

## آداب خوردن و نوشیدن

### اهداف

شاگردان باید آداب خوردن و نوشیدن را بدانند.



### بیینید، فکر کنید و بگویید



## بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟

- پیش از خوردن غذا کدام کارها را باید انجام دهیم؟

- غذا را از کدام قسمت بشقاب باید خورد؟



پسری هنگام غذا خوردن از پیش روی دیگران دست می‌اندازد و لقمه‌های خود را بزرگتر از اندازه می‌گیرد.



شستن دست‌ها پیش از غذا خوردن



خانواده‌یی که برای خوردن غذا به صورت منظم بالای دست‌خوان نشسته‌اند.



دختری در حال غذا خوردن



## به دیگران بگویید

ما همیشه پیش از خوردن غذا دست‌های خود را می‌شوییم و با گفتن بسم الله الرحمن الرحيم خوردن غذا را شروع می‌کنیم. غذا را از پیش روی خود می‌گیریم، لقمه‌های خود را کوچک می‌گیریم و آن را خوب می‌جوییم.

## احترام پدر و مادر

### اهداف

شاگردان باید حقوق پدر و مادر را بشناسند و احترام مادر و پدر جزء سلوک شان شود.



### بینید، فکر کنید و بگویید



## بشنوید و بگویید



- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟

- با پدر و مادر خود چگونه باید رفتار کنیم؟

- چطور می‌توانیم خدمت مادر و پدر خود را انجام دهیم؟



مادر در حال دعا کردن بعد از ادای نماز



پسری که پدر معیوب خود را به نماز آورده است.



یک مادر به طفل مريض خود دوا می‌دهد.



یک مادر به طفل خود شیر می‌دهد.



من پدر و مادر خود را احترام می‌کنم و خدمت آن‌ها را  
بالای خود لازم می‌دانم.

## به دیگران بگویید

## احترام بزرگان

### اهداف

شاگردان ارزش و فواید احترام را فهمیده و بزرگان خود را احترام نمایند.



### بینید، فکر کنید و بگویید



## بشنوید و بگویید



- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- اگر با بزرگان روبه‌رو شوید، چه می‌کنید؟
- شما در هنگام صحبت چه نکاتی را رعایت می‌کنید؟



یک طفل با بزرگان با بسیار احترام احوال پرسی می‌نماید.



آمر مکتب صحبت می‌کند و شاگردان با دقت می‌شنوند.



طفلی که برای صحبت کردن از بزرگان اجازه می‌گیرد.



یک طفل در حال احترام به بزرگان.



به دیگران بگویید  
من بزرگان را احترام می‌کنم.

## درس دوازدهم

### حقوق همسایه ها

#### اهداف

شاگردان باید حقوق همسایه‌ها را بشناسند و آن را رعایت نمایند.



#### بینید، فکر کنید و بگویید



## بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- همسایه‌ها بالای ما چه حقوقی دارند؟
- با همسایه‌ها و اطفال آن‌ها چگونه رفتار می‌نمایید؟



دو طفل همسایه مريض را به شفاخانه مى‌برد.



يك طفل به همسایه خود نان مى‌دهد.



يك دختر با همسایه خود در کارها کمک می‌نماید.



دو طفل در حالت عیادت از همسایه مريض.



## به دیگران بگویید

من با همسایه‌های خود و با اطفال آن‌ها رفتار و رویه خوب می‌نمایم. به آن‌ها با چشم احترام می‌بینم و آن‌ها را همیشه کمک می‌کنم.

## احترام معلم

### اهداف

شاگردان این را بفهمند که معلم قابل احترام است و احترام معلم را بالای خود لازم بدانند.

ببینید، فکر کنید و بگویید



## بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- معلم چرا قابل احترام است؟
- در کارهای صنف از کی باید اجازه و کمک بخواهید؟



معلم درس می‌دهد و یک شاگرد اجازه داخل شدن به صنف را می‌خواهد.



شاگرد با معلم کمک کرده تخته را پاک می‌کند.



شاگردان برای احترام معلم ایستاده اند.



یک شاگرد با معلم کمک می‌نماید.



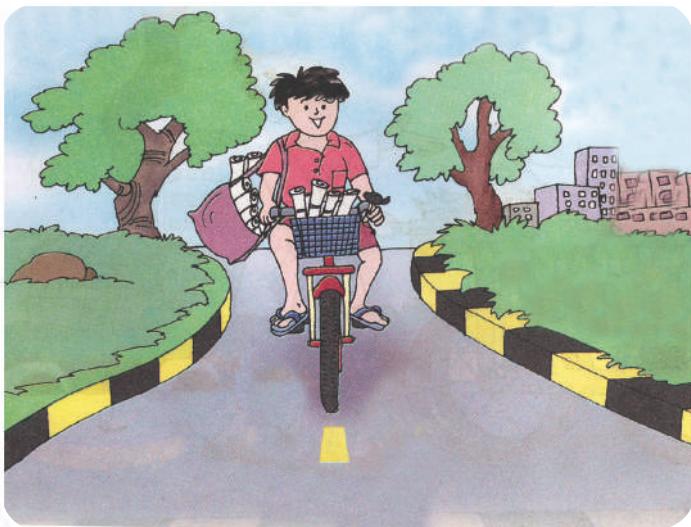
به دیگران بگویید  
ما احترام معلمان خود را می‌کنیم و به سخنان آن‌ها گوش می‌دهیم و به آن عمل می‌نماییم.

## آداب راه رفتن

### اهداف

شاگردان باید آداب راه رفتن را بدانند.

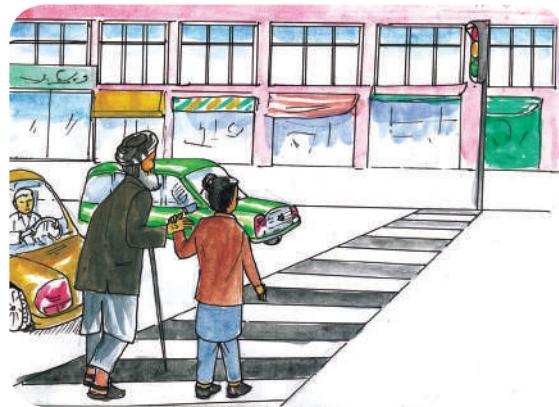
### بینید، فکر کنید و بگویید



## بشنوید و بگویید



- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- ما از کدام طرف سرک و چه قسم باید راه برویم؟
- در راه وقتی با مردم رو به رو می‌شویم چه باید بکنیم؟



یک شاگرد در بین سرک بی پروا روان است.

شاگرد شخص محتاج را به طرف دیگر سرک می‌برد.



یک شاگرد آداب راه رفتن را مراعات می‌کند و از پیاده رو استفاده می‌کند.



## به دیگران بگویید

ما همه آداب راه رفتن را مراعات می‌کنیم. از کنار سرک و پیاده رو استفاده می‌کنیم. در بین سرک نمی‌رویم و در راه با اشخاص محتاج کمک می‌کنیم.

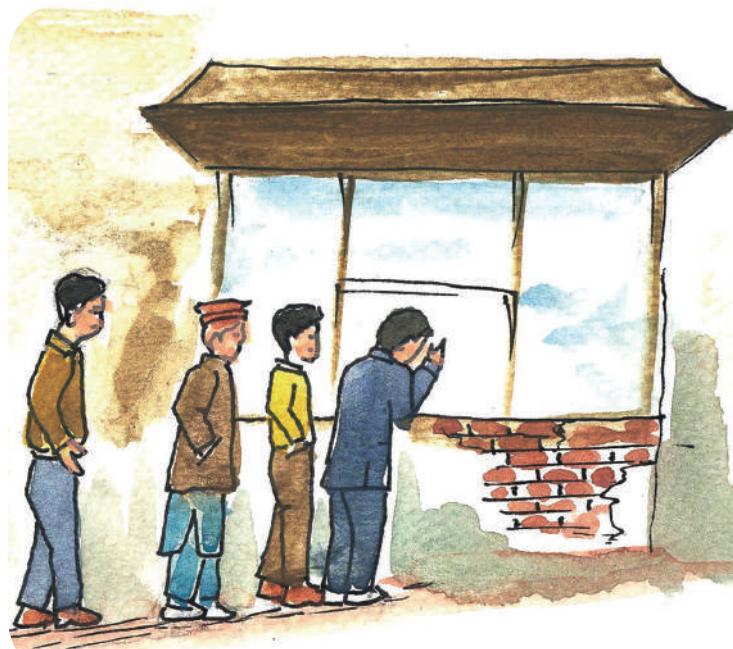
## درس پانزدهم

### آداب بازار رفتن

#### اهداف

شاگردان با آداب بازار آشنا شوند. ضررهای گشت و گذار بی‌جا و بی‌مورد در بازار را بدانند.

#### بینید، فکر کنید و بگویید



## بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- برای چه به بازار می‌رویم؟
- گشتن بی جا در بازار چه نوع یک کار است؟



یک پسر با بسیار احترام از دکاندار میوه می‌خرد.

یک طفل در وقت ضرورت برای گرفتن سودا به بازار می‌رود.



پسری که در بین سرک بازی می‌کند.



پسری بی پروا که در بین بازار روان است.



## به دیگران بگویید

ما بدون ضرورت به بازار نمی‌رویم. در جاهای ازدحام بسیار توجه می‌کنیم و با هر شخص رویه خوب می‌نماییم.

## درس شانزدهم

### آداب صنف

#### اهداف

شاگردان آداب صنف را فهمیده و توانایی عملی کردن آن را پیداکنند.



بیینید، فکر کنید و بگویید



## بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- صنف برای چه است؟
- صنف خود را چطور پاک نگهداریم؟



یک شاگرد از معلم خود برای بیرون رفتن از صنف اجازه می‌گیرد.



شاگردان خاموشانه درس را از روی کتاب می‌خوانند.

یک شاگرد در صنف، درس را از روی کتاب می‌خواند.



## به دیگران بگویید

ما در وقت داخل شدن به صنف سلام می‌دهیم. در جای خود می‌نشینیم.  
به درس معلم خود با دقت گوش می‌دهیم. در وقت ضرورت از معلم خود  
اجازه می‌گیریم.

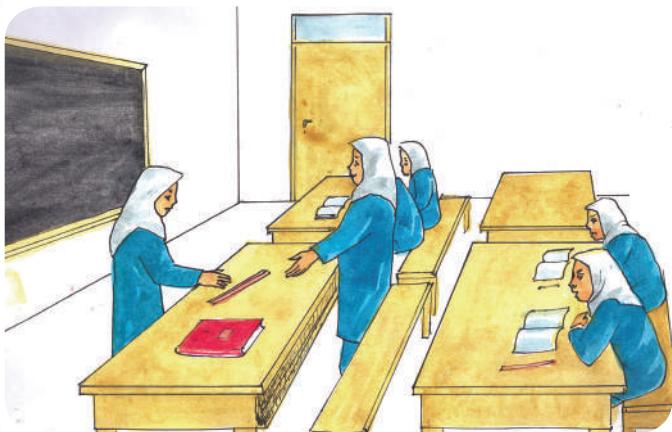
## روابط نیک با دیگران در صنف

### اهداف

شاگردان با هم صنفان خود با رابطه خوب آشنایی پیدا کنند، و به آن عمل نمایند.



### بینید، فکر کنید و بگویید



## بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟

- با هم صنفان خود چگونه باید رویه کرد؟



شاگردان به طور دسته جمعی درس را می‌خوانند.



شاگرد شوخ بدون اجازه کتاب هم‌صنفی خود را می‌گیرد و آداب صنف را مراعات نمی‌کند.



یک شاگرد با شاگرد دیگر کمک می‌نماید.



## به دیگران بگویید

من با هم‌صنفان خود و با دیگر شاگردان مکتب مثل برادر رفتار خوب می‌کنم و با هیچ شخص رویه بد نمی‌نمایم.

## درس هزدهم

### نگهداری و کاربرد وسایل درسی

#### اهداف

شاگردان کاربرد وسایل درسی را بدانند و به نگهداری آن علاقه پیدا کنند.

#### بینید، فکر کنید و بگویید



## بشنوید و بگویید

در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟

- کدام وسایل را وسایل درسی می‌گویند.

- وسایل درسی باید چطور استعمال و نگهداری شود.



شاگردی که کتاب درسی خود را غیر منظم گرفته است.



شاگرد خوب کتاب‌ها، کتابچه، قلم و پنسل خود را در بکس به شکل منظم می‌گذارد.



شاگردی که وسایل درسی را در جای آن می‌گذارد.



شاگردی که در وقت درس خواندن کتاب را منظم گرفته است.



من از وسایل درسی خود در وقت ضرورت استفاده می‌نمایم و بعد از استفاده، آن‌ها را در یک جای مناسب می‌گذارم.

## به دیگران بگویید

## آداب درس خواندن

### اهداف

شاگردان آداب درس خواندن و آموختن را بدانند و به خواندن درس علاقه پیدا کنند.



بینید، فکر کنید و بگویید



## بشنوید و بگویید



- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟

- برای آموختن درس به کدام چیزها توجه باید کرد؟

- درس را چگونه بهتر آموخته می‌توانیم؟



دو شاگرد با هم یکجا مشکل درس خود را حل می‌کنند.



هر شاگرد در کارهای گروهی منظم حصه بگیرند.



یک شاگرد در فضای آرام مطالعه می‌کند.



یک شاگرد کارخانه‌گی را به وقت انجام می‌دهد.



من به درس‌های خود علاقهٔ زیاد دارم. به سخنان معلم خود گوش می‌دهم. غیر حاضری نمی‌کنم و کارخانه‌گی را به وقت آن اجرا می‌نمایم.

## به دیگران بگویید

## درس بیستم

### نیت خوب

#### اهداف

شاگردان فواید داشتن نیت خوب را بدانند و به انجام کارهای نیک باورمند شوند.

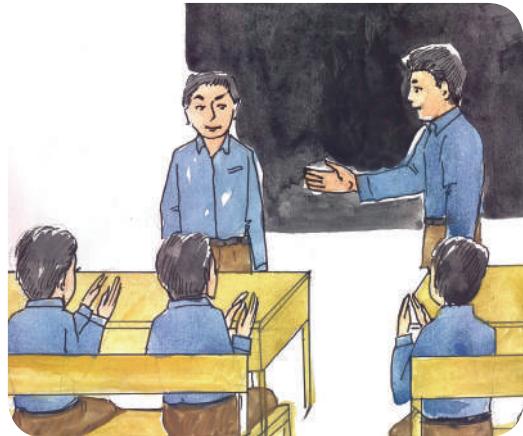
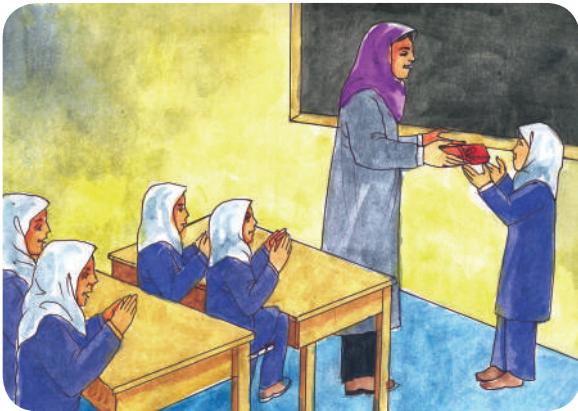


#### بینید، فکر کنید و بگویید



## بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- نیت خوب و رواداری چه فایده دارد؟
- نیت بد چه ضرر دارد؟



شاگردی که در امتحان مقام اول را به دست آورده، معلم به وی تحفه می‌دهد.

یک معلم شاگرد خوب و فعال را تشویق می‌کند.



یک شاگرد از روی نیت خوب به هم‌صنفی خود تحفه می‌دهد.



## به دیگران بگویید

ما همیشه برای هر شخص نیت خوب داریم.  
بدنیتی و بخیلی کار بد است.

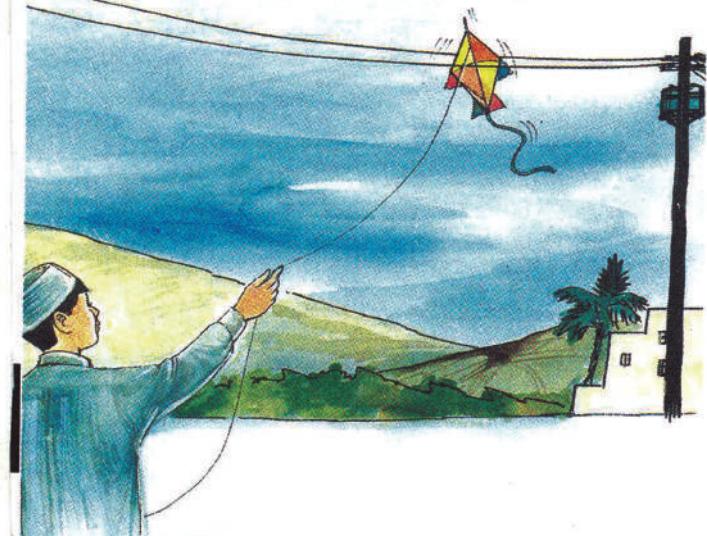
## خودداری از وسایل برقی

### اهداف

شاگردان خطر و زیان‌های برق را بدانند و از انجام کارهای خطرناک با برق خودداری نمایند.



### بینید، فکر کنید و بگویید



## بشنوید و بگویید



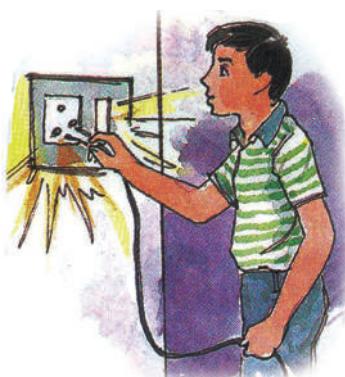
- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- دست زدن بی‌جا به وسایل برقی چه خطرها دارد؟
- چطور می‌توان از خطرهای برق خود را نجات داد؟



پسری که بی‌جا به در وسایل برقی  
دست می‌زند.



شخصی که یک پسر را متوجه به لین‌های  
برق می‌سازد.



نزدیک ساختن وسایل فلزی در ساكتها  
شارتی برق را به میان می‌آورد.



## به دیگران بگویید

من با وسایل برقی در مكتب و خانه کار ندارم و در وقت خراب  
شدن برق بزرگان را خبر می‌کنم و خودم به آن دست نمی‌زنم.

## صحت خوب

### اهداف

شاگردان ارزش صحت خوب را بفهمند و به حفاظت آن توجه نمایند.



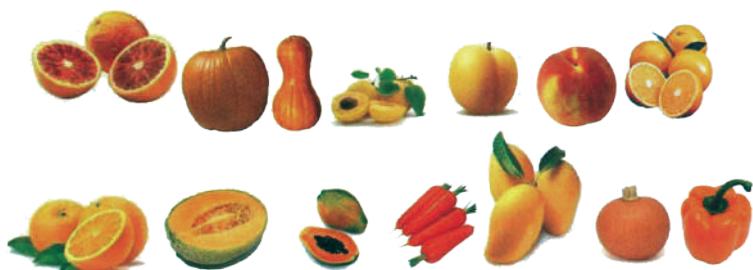
### بینید، فکر کنید و بگویید



## بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟

- برای صحت خوب چه چیزی ضرورت است؟



میوه برای صحت مفید است.



برای داشتن صحت خوب باید ورزش نمایم.

کارهای بالاتر از توان برای صحت ضرر دارد.



## به دیگران بگویید

من برای صحت خود توجه زیاد می‌کنم، غذای ناپاک و غذای روی سرک را نمی‌خورم. بعد از خوردن غذا دندان‌های خود را با برس یا مسواک می‌شویم.

## پاکی بدن و لباس

### اهداف

شاگردان اهمیت و فواید پاکی بدن و لباس را بدانند و اضرار ناپاکی را بفهمند.



### بینید، فکر کنید و بگویید



## بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- لباس پاک و بدن پاک چه فایده دارد؟
- لباس ناپاک و بدن چرک چه ضرر دارد؟



پسر پاک بسیار خوب معلوم می‌شود.



یک دختر با لباس پاک به مکتب می‌رود.



یک دختر پاک دندان‌های خود را برس می‌نماید.



اشخاص بی نظافت همیشه مریض می‌باشند.



من لباس پاک را بسیار خوش دارم. به مکتب با لباس پاک و بوت‌های پاک می‌روم. لباس و بدن ناپاک سبب مریضی می‌شود.

## به دیگران بگویید

## درس بیست و چهارم

# غذای پاک و آب پاک

### اهداف

شاگردان فواید غذای پاک و آب پاک را بدانند و اضرار استفاده از غذاهای ناپاک و نوشیدنی های ناپاک را بفهمند.



### بینید، فکر کنید و بگویید



## بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- غذای پاک و آب پاک چه فایده دارد؟
- غذای ناپاک و آب ناپاک چه ضررهای دارد؟



غذای دیگ‌های سرپوش دار پاک می‌باشد.



غذای گرد و خاک آلوده کنار جاده و بازار برای صحت ضرر می‌رساند.



آب چاه سرپوش دار و آب نل برای صحت مفید می‌باشد.



یک آشپز خوب همیشه غذای پاک را تهیه می‌کند.



غذا و آب پاک برای صحت فایده دارد. غذا و آب ناپاک برای صحت ضرر می‌رساند.

## به دیگران بگویید



## پاک نگهداری محل زیست و مکتب

### اهداف

شاگردان اهمیت پاکی خانه و مکتب را بدانند و از ناپاکی آن‌ها جلوگیری نمایند.

### بینید، فکر کنید و بگویید



## بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟

- هرگاه مکتب و یا خانه شما ناپاک باشد، چه ضرر دارد؟

- چطور خانه و مکتب خود را پاک نگهداریم؟



شاگرد بی پروا پوست میوه را بی جامی اندازد،  
شاگرد خوب آن را گرفته در کشافت دانی  
می‌اندازد.



پاک نگهداشتن جای بود و باش کار خوب است.



ما کوشش می‌کنیم صنف، مکتب و خانه خود را پاک  
نگه داریم و از ناپاکی‌ها جلوگیری نماییم.



یک شاگرد خوب اشیای باطله و کاغذهای بیکار  
راجمع می‌نماید.



پاک کردن صنف تنها کار ملازم نه؛  
بلکه مسؤولیت تمام شاگردان است.

## به دیگران بگویید

## صحت و ورزش

### اهداف

شاگردان اهمیت ورزش را دانسته؛ بازی های ورزشی را جز کارهای روزانه خود بسازند.



### بینید، فکر کنید و بگویید



## بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟

- بازی‌های ورزشی برای صحت چه فاید دارند؟

- در وقت بازی کردن باید کدام نکات را در نظر بگیریم؟



بازی کرکت یک بازی مفید است. در وقت اجرای بازی باید لباس‌های مخصوص آن پوشیده شود.



آب بازی در آب‌های پاک و بی خطر برای صحت فایده دارد.



## به دیگران بگویید

من به ورزش علاقه دارم. هر صبح ورزش می‌کنم.  
ورزش تمام اعضای بدن را فعال نگه می‌دارد. باید  
بی وقت و بی جا بازی نکنیم.

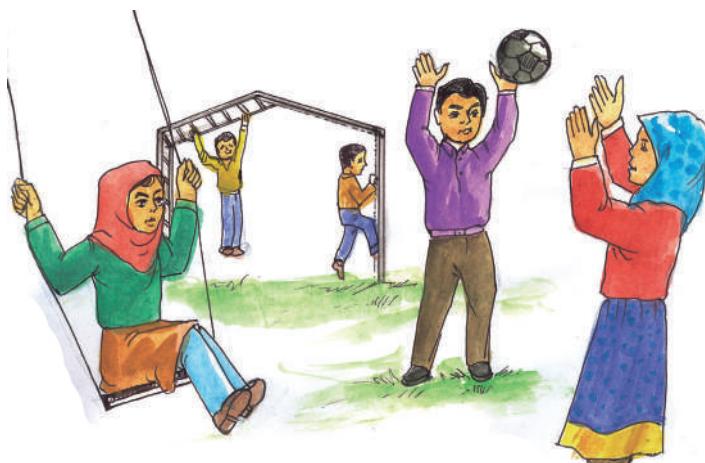
## هوای تازه

### اهداف

شاگردان بدانند که هوای پاک و تازه برای صحت فایده دارد و در نگهداری پاکی هوا سهم بگیرند.



### بینید، فکر کنید و بگویید



## بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- هوای تازه برای صحت چه فایده دارد؟



شاگردان در هوای تازه و پاک درس می‌خوانند.

شاگردان در هوای پاک و تازه ورزش می‌کنند.



هوای تازه و محیط زیست



## به دیگران بگویید

هوای تازه برای زنده گی لازم است. در هوای تازه درس خوب آموخته می‌شود. ورزش نیز در هوای پاک فایده دارد. برای داشتن هوای بهتر باید محیط زیست پاک و سرسبز نگهداری شود.

## نگهداری محیط زیست

### اهداف

شاگردان فایده محیط زیست پاک را بدانند و در پاکی محیط زیست سهم بگیرند.



### بینید، فکر کنید و بگویید



## بشنوید و بگویید



- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- محیط زیست خود را چگونه از ناپاکی‌ها نگهداریم؟
- درختان سبز و بتنهای در پاکی محیط زیست چه نقش دارند؟



ما همه باید در پاکی محیط سهم بگیریم.



نگهداری از نباتات سبب پاکی محیط زیست می‌گردد.

دود و غبار باعث آلوده گی محیط می‌شود.



## به دیگران بگویید

ما محیط زیست خود را پاک نگه می‌داریم. به درخت‌های سبز و بتنهای علاقه زیاد داریم. زباله‌ها را بی‌جا نمی‌اندازیم و از آلوده شدن محیط جلوگیری می‌نماییم.

