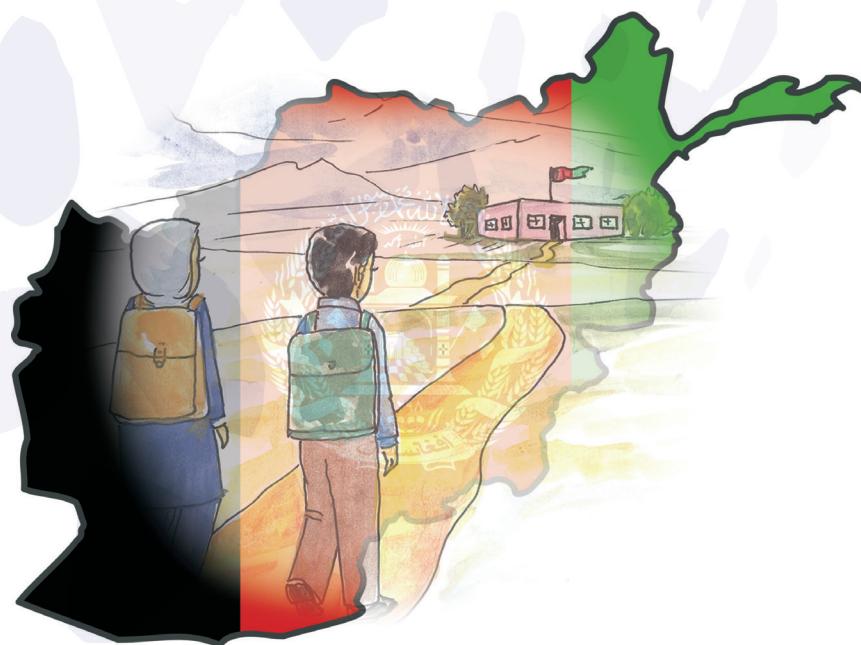




وزارت معارف

مهارت‌های زندگی

صف دوم



سال چاپ: ۱۳۹۷ ه. ش.

مهارت‌های زندگی

ششم





مهارت های زنده گی

صنف دوم

سال چاپ: ۱۳۹۷ هـ.ش.

مشخصات کتاب

مضمون: مهارت‌های زنده‌گی

مؤلفان: گروه مؤلفان کتاب‌های درسی مهارت‌های زنده‌گی

ویراستاران: اعضای دیپارتمنت ویراستاری و ایدیت زبان دری

صنف: دوم

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 کوردي
د پښتون او هزاره وو
ورسره عرب، گوجردی
براھوي دي، ټرلياش دي
دا هېواد به ټل څليري
په سينه کې د آسيا به
نوم د حق مودي رهبر

پیام وزیر معارف

اقرأ باسم ربک

سپاس و حمد بیکران آفریدگار یکتاپی را که بر ما هستی بخشد 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 عرصه‌های مختلف خواهد بود؛ معلم، متعلم، مکتب، اداره و شوراهای والدین، از عناصر شش گانه و اساسی نظام معارف افغانستان به شمار می‌روند که در توسعه و انکشاف آموزش و پرورش کشور نقش مهمی را ایفا می‌نمایند. در چنین برهه سرنوشت‌ساز، رهبری و خانواده بزرگ معارف افغانستان، متعهد به ایجاد تحول بنیادی در روند رشد و توسعه نظام معاصر تعلیم و تربیت کشور می‌باشد.

از همین‌رو، اصلاح و انکشاف نصاب تعلیمی از اولویت‌های مهم وزارت معارف پنداشته می‌شود. در همین راستا، توجه به کیفیت، محتوا و فرایند توزیع کتاب‌های درسی در مکاتب، مدارس و سایر نهادهای تعییمی دولتی و خصوصی در صدر برنامه‌های 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 می‌گردد 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 ارزش‌های 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، متمن و معماران افغانستان توسعه یافته و شکوفا خواهند شد.

همچنین از دانش آموزان خوب و دوست داشتنی به مثابه ارزشمندترین سرمایه‌های فردای کشور می‌خواهم تا از فرصت‌ها 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 انسان‌ساز 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

صفحه

شماره

ردیف	عنوان	صفحه
۱	نقش اطفال در خانه	۱
۳	نقش اطفال بیرون از خانه	۲
۵	تنظيم و نگهداری وسایل خانه	۳
۷	حل مشکلات خانه	۴
۹	جلوگیری از خطر در خانه	۵
۱۱	مراسم در خانواده	۶
۱۳	تنظيم کارهای روزانه	۷
۱۵	صفتهاشای شاگرد خوب	۸
۱۷	کمک کردن و کمک خواستن	۹
۱۹	صفتهاشای مسلمان	۱۰
۲۱	احوال پرسی از مریضان	۱۱
۲۳	رعایت آداب در مجالس	۱۲
۲۵	گوش دادن به سخنان بزرگان	۱۳
۲۷	اشاره های ترافیکی	۱۴
۲۹	زندگی صلح آمیز	۱۵
۳۱	حل اختلافها	۱۶
۳۳	بخشن خواستن	۱۷
۳۵	سهم گیری در کارهای اجتماعی	۱۸
۳۷	احترام بزرگان	۱۹
۳۹	ترحم بر حیوانها	۲۰
۴۱	خیر اندیشی	۲۱
۴۳	دوری از کارهای ناشایسته	۲۲
۴۵	قهر	۲۳
۴۷	دوستی	۲۴
۴۹	همدردی با دیگران	۲۵
۵۱	خطرهای محیطی	۲۶
۵۳	خطرهای ماین و مواد منفجر ناشده	۲۷
۵۵	حفظ الصحة شخصی	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 عرضهٔ مفاهیم و معلومات برای شاگردان می‌تواند با طرح پرسش‌های انگیزه‌یی، 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 در نظرداشت نیازهای مبرم جامعه تعیین گردیده است. این کتاب دارای ۲۸ درس می‌باشد که ساختار هر درس شامل عنوان، هدف، سوال‌ها، 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

نقش اطفال در خانه

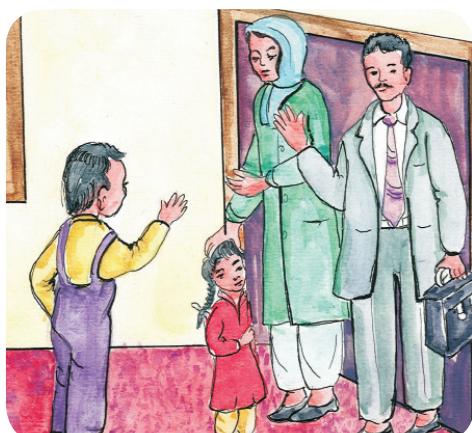
هدف: شاگردان نقش خود را در خانه بفهمند و آن را به خوبی اجرا کرده بتوانند.

بگویید

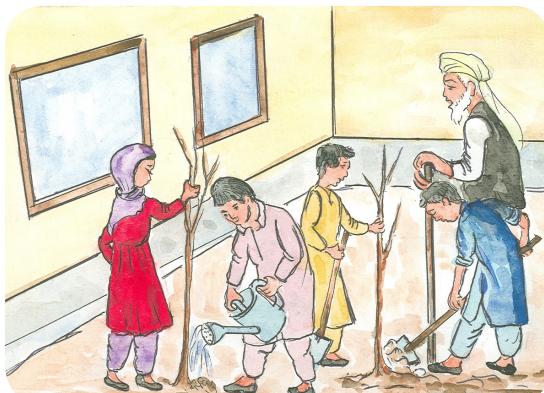


- * شما گاهی درباره نقش تان در خانه فکر کرده اید؟
- * به نظر شما چرا در کارهای خانه سهم بگیریم؟

بینید و بگویید



با سلام دادن و احترام کردن بزرگان را قادر می‌دهم.



در نهال شانی پدر کلاتم را کمک می‌کنیم.



با آوردن آب مادرم را خوش می‌سازم.



همیشه از خواهر و برادر کوچک مواظبت می‌کنم.

بشنو و بگویید



آب آوردن، سودا آوردن، پاک کاری، آماده ساختن دستخوان، آماده ساختن آب دست از جمله کارهایی است که شما آن را انجام داده می‌توانید.



تمثیل کنید

* در گروه های چهار نفری نقش اطفال خوبی را که پدر و مادر خود را احترام کرده و در کارهای خانه با آن ها همکاری می کنند، تمثیل نمایید.



بینید و ارتباط دهید



احترام



کمک کردن



صمیمیت



پاسخ دهید

* در خانه چه کارهای را انجام می دهید؟
* چرا کارهایی را که شما در خانه انجام می دهید، مهم است؟



کارخانه‌گی

* کارهایی را که در خانه انجام می دهید، نام بگیرید.



نقش اطفال بیرون از خانه

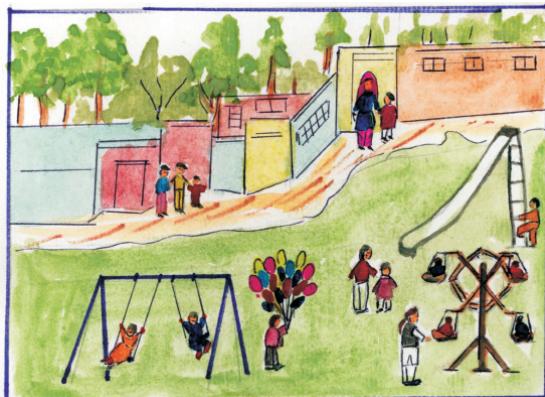
هدف: شاگردان با نقش اطفال در بیرون از خانه آشنا شده و توانایی اجرای آن را پیدا کنند.

بگویید

- * آیا فکر کرده اید که در بیرون از خانه چه نقش دارد؟
- * به نظر شما کارهای بیرون از خانه کدام ها می‌باشند؟



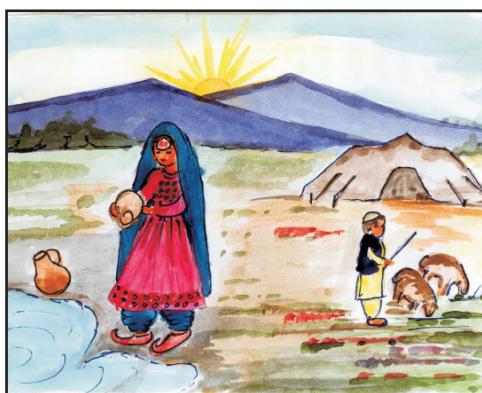
بین و بگو



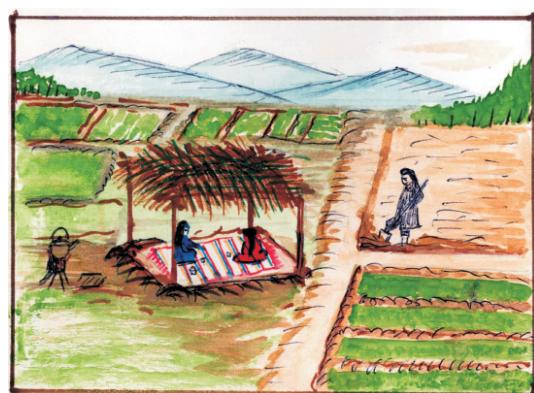
وسایل تفریح را خراب نمی‌کنم.



در دکان با پدرم همکاری می‌کنم.



گوسفندها را می‌چرانم.



چای را برای پدرم آماده می‌سازم.

بشنو و بگو

* رفتن به مسجد، رفتن به مکتب، خرید مواد مورد نیاز، رویه خوب با دیگران، کمک با همسایه‌ها و حفاظت محیط زیست از جمله کارهای است که ما آن‌ها را در بیرون از خانه انجام می‌دهیم.





قصه کنید

* به نوبت بگویید که دیروز بیرون از خانه چه کارهای خوبی را انجام داده اید؟ آیا از انجام کارهای تان احساس خوشی کرده اید؟



بینید و ارتباط دهید



پاسخ دهید

* چگونه نظافت و آداب اجتماعی را در بیرون از خانه مراعات می‌کنید؟



کار خانه‌گی

* کارهای خوبی را که باید بیرون از خانه انجام دهید، نام ببرید.



تنظیم و نگهداری وسایل خانه

هدف: شاگردان جای معین اشیا را در خانه بدانند و وسایل را بعد از استفاده دوباره در جای آن بگذارند.

بگویید

* به نظر شما اگر لباس و وسایل مکتب خود را در جایش نگذاریم، باعث چه می‌شود؟

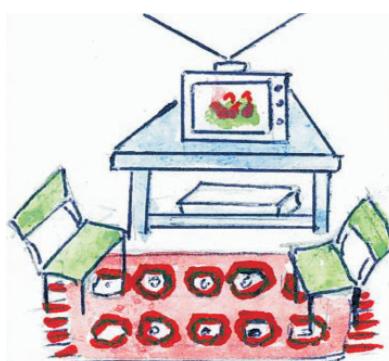
* اگر وسایل خانه در جای معین آن گذاشته نشوند، چه می‌شود؟



بین و بگو



آشپزخانه منظم



اتاق با نظم



لباس را در الماری می‌گذارم.



بوت‌هایم را در جای آن می‌گذارم.

بشنو و بگو



* اگر لباس و وسایل مکتب و خانه در جای آن گذاشته شود، از سرگردانی جلوگیری می‌شود.





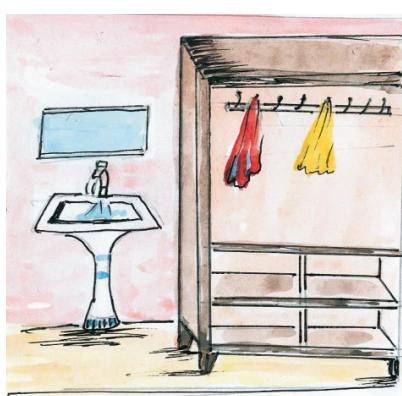
قصه کنید

- * راجع به پاکی و نظم خانه یک خاطره خود را قصه کنید.
- * راجع به بی نظمی خانه یک خاطره خود را قصه کنید.



بینید و بگویید

چگونه باید وسایل را تنظیم کنیم؟



پاسخ دهید

- * وسایل خانه چگونه تنظیم و نگهداری می‌گردد؟
- * چرا تنظیم و نگهداری وسایل خانه ضروری می‌باشد؟



کار خانه گی

- * درباره اهمیت تنظیم وسایل خانه با والدین خود بحث کنید.



حل مشکلات در خانه

هدف: شاگردان بدانند که هر مشکل خانواده گی چندین راه حل دارد و بهترین راه حل را انتخاب کرده بتوانند.

بگویید



* گاهی در خانه به کدام مشکل روبه رو شده اید؟

* برای حل یک مشکل در خانه با کی ها مشوره می کنید؟

بین و بگو



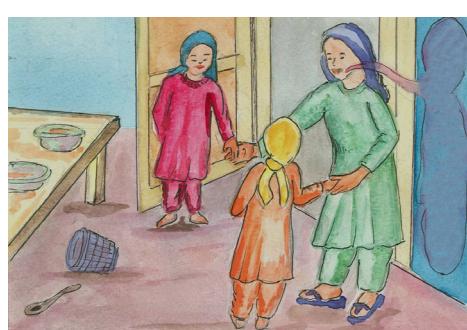
ما برای حل مشکل مشوره می کنیم.



دود و گرد در خانه سبب ایجاد مشکل می گردد.



راست گفتن در حل یک مشکل ما را کمک می کند.



مادرم با تقسیم وظایف در خانه مشکل را حل ساخت.

بشنو و بگو



* مشکلات خانه و یا هر مشکل دیگر با فکر کردن، صبر و تحمل، مشوره با بزرگان و عمل کردن به آن حل می شود.



قصه کنید

* اگر به کدام مشکل بخورده باشید، آن را چگونه حل کرده اید؟ با کی مشوره کرده اید، قصه کنید.



بینید و ارتباط دهید



پاسخ دهید

* مشوره کردن و راست گفتن در حل یک مشکل چرا مهم است؟



کار خانه‌گی

* آن چه را که درباره حل یک مشکل آموخته اید، برای دوستان خود تشریح نمایید.



جلوگیری از خطر در خانه

هدف: شاگردان باید شیوه های جلوگیری از خطرها در خانه را بدانند و خود را حفاظت کرده بتوانند.

بگویید

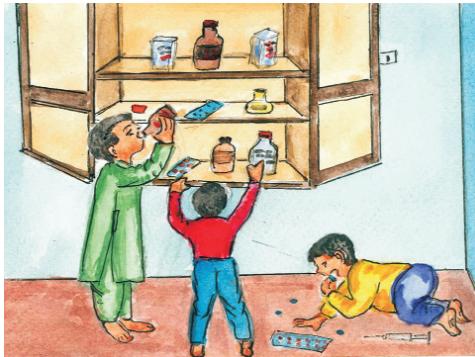
- ✳ به نظر شما بی احتیاطی با کدام اشیا، در خانه باعث خطر می شوند؟
- ✳ به نظر شما از اشیای خطرناک چطور خود را محافظت می کنیم؟



بین و بگو



بی احتیاطی با سیم های برق باعث خطر می شود.



دسترسی اطفال به ادویه خطر دارد.



دست زدن با وسایل برقی خطر دارد.



بازی کردن در بام خطر دارد.

بشنو و بگو



- ✳ بی احتیاطی و استفاده نادرست از گوگرد، بالون گاز، کارد، قیچی، سوزن، اشیای نوک تیز، وسایل برقی وغیره در خانه سبب خطر شده می تواند.





با هم کار کنید

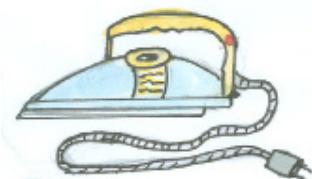
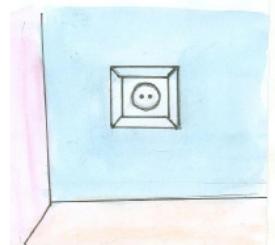


* هر گروه با مشوره هم نام پنج چیز خطرناکی را بگیرد که بی احتیاطی با آن ها سبب ایجاد خطر می شود. بعد طریقه استفاده درست آن را بیان کنند.

بینید و بگویید



* چه وقت اشیای زیر باعث خطر می شوند؟



پاسخ دهید



* بازی و بی احتیاطی با وسایل برقی، گوگرد و اشیای نوک تیز چرا خطرناک است؟

* خودداری از بازی با اشیای خطرناک چرا مهم است؟

کارخانه گی



* چند چیزی را که باعث خطر درخانه می شوند، نام ببرید.



مراسم در خانواده

هدف: شاگردان باید با محافل و مراسم در خانواده آشنا شوند، آداب و نزakت ها را رعایت کرده بتوانند.

بگویید

- * آیا در کدام محفل اشتراک کرده اید؟
- * در مراسم خانواده گی کدام آداب باید مراعات شود؟



بین و بگو



در مجلس خانواده گی آداب مجلس را رعایت می کنیم.



در مراسم عید همه یکجا غذا می خوریم و دعا می کنیم.

بشنو و بگو

- * جلوگیری از شوخی بی جا و بی مورد، صحبت کردن بی جا، سرو صدا بر راه اندختن، باقی مانده مواد خوراکه را پراگنده کردن و درست غذا نخوردن از جمله آدابی است که در محافل و مراسم باید رعایت شوند.



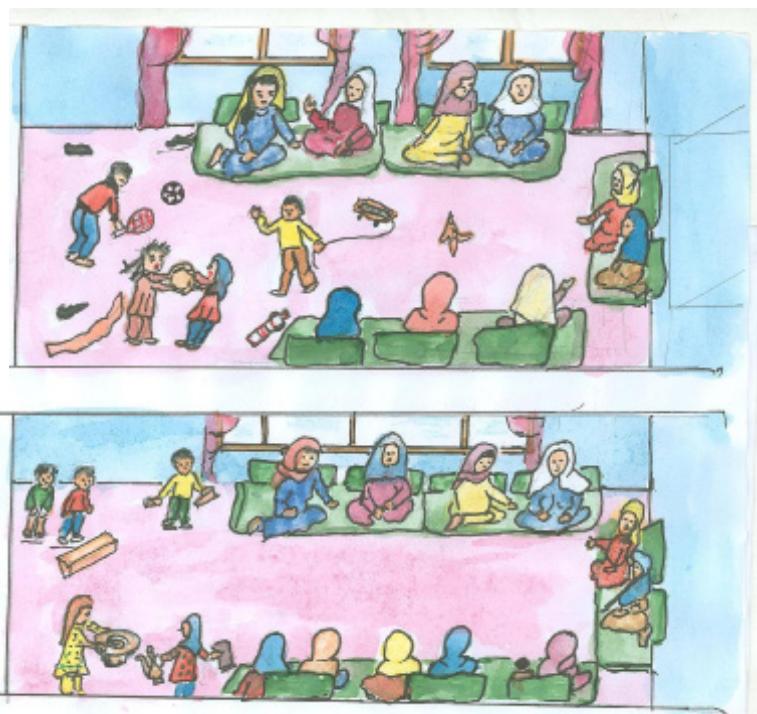
با هم کار کنید

شاگردان به شکل گروهی درباره آداب محافل و مراسم خانواده گی با هم صحبت نموده و با گروههای دیگر تبادل نظر کنند.



مقایسه کنید

در کدام تصویر آداب مجلس رعایت گردیده است؟



پاسخ دهید

در مراسم و محافل خانواده گی کدام آداب را باید مراعات کنید؟



کارخانه گی

* در مورد اهمیت رعایت آداب مراسم خانواده گی با والدین خود بحث نمایید.



تنظیم کارهای روزانه

هدف: شاگردان اهمیت تنظیم کارهای روزانه را بدانند و به آن عادت نمایند.

بگویید



* به نظر شما کارهای روزانه چه بوده می‌تواند؟

* آیا برای اجرای کارهای روزانه وقت تعیین کرده اید؟

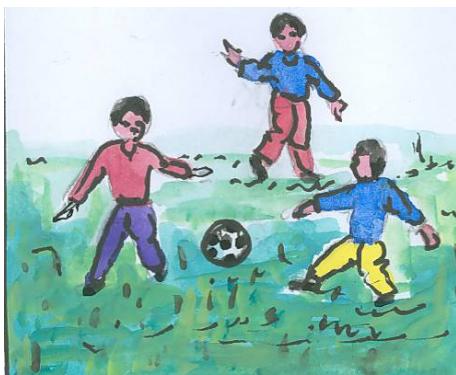
ببین و بگو



ما برای درس خواندن و انجام کارخانه گی وقت مناسب را تعیین کردیم.



تنظیم بستر خواب از جمله کارهای روزانه ما است.



در وقت مناسب با هم تفریح می‌کنیم.



همکاری با مادر هنگام آماده ساختن غذا.

بشنو و بگو



* داشتن تقسیم اوقات برای انجام کارهای مانند: به وقت از خواب بیدار شدن، وضو کردن، ادای نماز، رفتن به مکتب، ورزش و تفریح، کمک با والدین، اجرای کارخانه گی وغیره باعث تنظیم کارهای روزانه می‌شود.





با هم کار کنید

* در گروه‌ها درباره کارهای روزانه خود صحبت نموده بگویید که در یک شبانه روز کدام کارها را در کدام وقت‌ها انجام می‌دهید؟



بینید و ارتباط دهید



در بیرون از خانه

در مکتب

در خانه

نوشتن کارخانه گی	استراحت کردن	سودا آوردن
آماده گی رفتن به مکتب	تنظیم بستر خواب	همکاری با هم‌صنفان
توب بازی	همکاری با مادر	دیدن هم‌صنفان
خواندن مجله	سهم گیری در نظافت صنف	رسیده گی به نظافت شخصی

پاسخ دهید

* اگر کارهای روزانه به وقت معین انجام نشوند چه می‌شود؟



* شما چگونه کارهای روزانه خود را تنظیم می‌کنید؟

کارخانه گی

* برای انجام کارهای روزانه خود یک تقسیم اوقات ترتیب دهید.



صفت‌های شاگرد خوب

هدف: شاگردان صفت‌های شاگرد خوب را دانسته و به آن عمل نمایند.

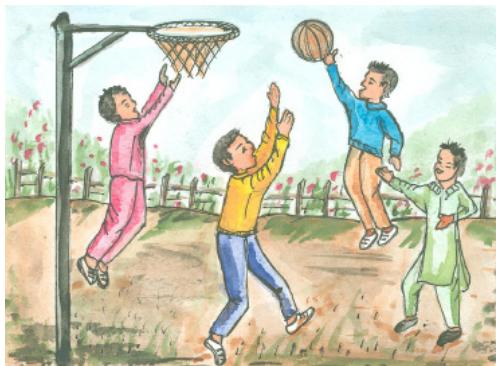
بگویید

* به نظر شما شاگرد خوب دارای کدام صفت‌ها است؟

* چرا خوش دارید یک شاگرد خوب باشد؟



بین و بگو



شاگردان خوب با هم صمیمانه بازی می‌کنند.

کتاب‌های خود را پوش می‌کنم.



از مادر کمک می‌خواهد.

شاگرد خوب از پیاده رو عبور می‌کند.



بشنو و بگویید

* شاگرد خوب والدین، معلمان و بزرگان را احترام می‌کند. کسی را آزار و دشمن نمی‌دهد. حرف‌های را با دقیقیت می‌شنود. دروغ نمی‌گوید و کوشش می‌کند، به درس‌های خود توجه داشته باشد و کارهای خانه گی خود را در وقت معین انجام دهد.



باهم کار کنید

* در گروه‌ها دربارهٔ صفت‌های شاگرد خوب باهم صحبت کرده اظهار نظر نمایید.



بیینید و بگویید

وظایف شاگرد خوب را مشخص سازید.



پاسخ دهید

* شاگرد خوب کدام صفت‌ها را دارد؟



کارخانه گی

* چند صفت یک شاگرد خوب را برای مادر و پدر خود بگویید و نظر آن‌ها را بخواهید.



کمک کردن و کمک خواستن

هدف: شاگردان باید طریقه و موقع کمک کردن و کمک خواستن را بدانند.

بگویید

* گاهی با کسی کمک کرده اید؟

* گاهی از کسی کمک خواسته اید؟



بین و بگو



از کمک با همسایه ها احساس خوشی می نمایم.



با برادرم در درس ها کمک می کنم.



به خاطر فهمیدن درست درس از معلم کمک می خواهم.



به خاطر جمع کردن سودا از رهگذر ها کمک خواستم.

بشنو و بگو

* به مریضان کمک کردن، تشهنه یی را آب دادن، نایینایی را از سرک گذشتاندن، با مصیبت زده گان همدردی کردن، همه مثال های کمک به دیگران است و در صورت نیاز ما هم از دیگران کمک خواسته می توانیم.





با هم کار کنید

* در گروه‌ها درباره کمک کردن، کمک خواستن و موقع مناسب آن بحث و تبادل نظر کنید.



بینید و ارتباط دهید



کمک خواستن



کمک کردن



پاسخ دهید

- * چه وقت با دیگران کمک می‌کنید؟
- * چه وقت از دیگران کمک می‌خواهید؟



کار خانه گی

* از شاگردان بخواهید تا بیان نمایند که با دیگران چگونه کمک می‌کنند و چه وقت از دیگران کمک می‌خواهند.



صفت‌های مسلمان

هدف: شاگردان باید صفت‌های یک مسلمان خوب را بدانند و از وی پیروی نمایند.

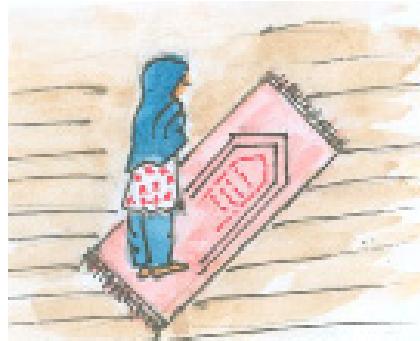
بگویید

* به نظر شما صفت‌های یک مسلمان خوب چیست؟

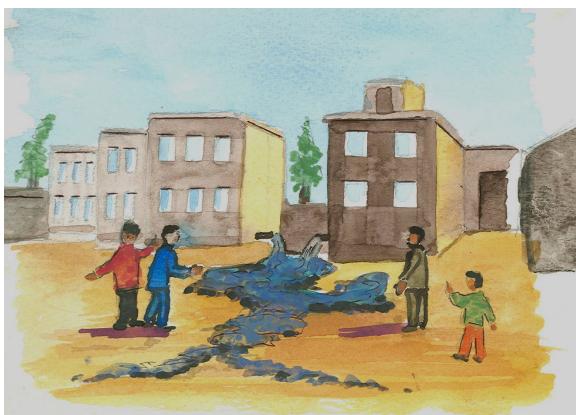
* کوشش کرده اید که یک مسلمان واقعی باشید؟



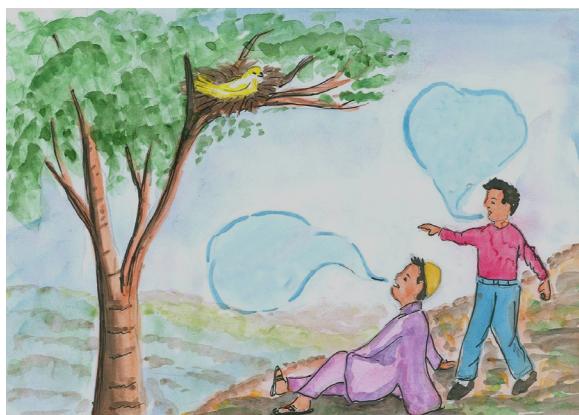
بین و بگو



منحیث مسلمانان خوب همیشه نماز می‌خوانیم.



مسلمانان مشکل را با مشوره حل می‌سازند.



ضرر رساندن کار مسلمان خوب نیست.

بشنو و بگو



* نماز خواندن، مهربانی و ترحم، راست گفتن، خیانت نکردن، دزدی نکردن، آزار و اذیت نکردن، نیت خوب داشتن، غیبت نکردن، احترام کردن، کینه نگرفتن، جنگ و دعوا نکردن، چیزی را با زور نگرفتن همه صفت‌های یک مسلمان خوب است که سبب رضایت خداوند متعال می‌شود.





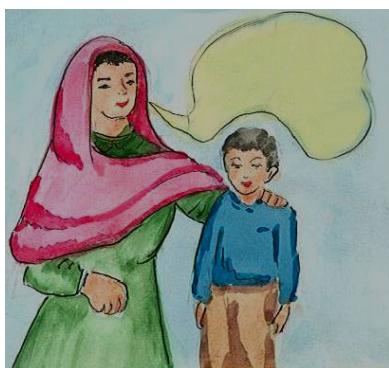
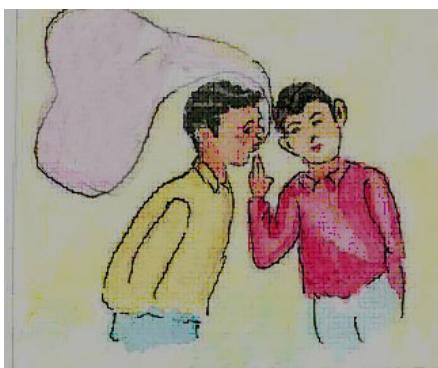
باهم کار کنید

* شاگردان در گروه‌ها چند صفت یک مسلمان خوب را لست کرده به نوبت بخوانند و با گروه‌های دیگر تبادل نظر نمایند.



بینید و بگویید

صفت‌های مسلمان خوب را روی رسم‌ها مشخص سازید.



پاسخ دهید

* چگونه یک مسلمان خوب بوده می‌توانیم؟
* خداوند متعال چه وقت از ما راضی خواهد بود؟



کارخانه گی

* راجع به صفت‌های یک مسلمان خوب با والدین خود صحبت کرده بگویید که چگونه این صفت‌ها را می‌خواهید عملی بسازید.



احوال پرسی از مریضان

هدف: شاگردان اهمیت و آداب عیادت مریض را بدانند و آن را عملی کرده بتوانند.

بَگویید



* گاهی مریض شده اید؟

* در وقت مریضی از دیگران چه توقع داشتید؟

* گاهی به احوال پرسی مریض رفتید؟

بین و بَگو



گریه مکن! مادر مریض است. اذیت می‌شود.



چگونه به دوست مریض خود کمک کنیم؟



احوال پرسی از مریض کار ثواب است.

بشنو و بَگو



* احوال پرسی از مریض یک وظيفة انسانی و اسلامی است. شخص مریض به دلجویی و کمک نیاز دارد. ما باید سبب آزار و اذیت مریض نشویم.



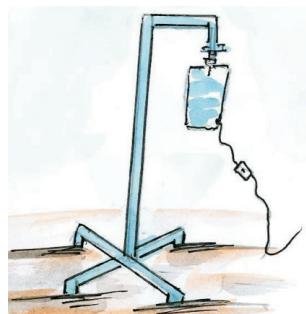
تمثیل کنید

* یک شاگرد داوطلب در مقابل صنف، نقش مریض را و دو شاگرد دیگر نقش دو نفری را که به پرسان مریض آمده اند، تمثیل کنند.



بینید و ارتباط دهید

* به نظر شما تصویرهای زیر چه مفهومی را بیان می کند؟



پاسخ دهید

* به نظر شما مریض غیر از داکتر و دوا به چه چیز دیگر نیاز دارد؟



* شما به مریض چه کمک کرده می توانید؟

کارخانه گی

* دوستان خود را بفهمانید که شخص مریض از شما چه توقع دارد؟



رعایت آداب در مجالس‌ها

هدف: شاگردان آداب اشتراک در مجالس‌های عمومی را بدانند و آن را عملی کرده بتوانند.

بگویید

- * در مجالس خانواده گی کدام آداب را مراعات می‌کنید؟
- * به نظر شما در مجالس‌های عمومی کدام آداب باید مراعات شود؟



بین و بگو



در یک مجلس عمومی به سخنان سخنران با دقت گوش می‌دهیم.



در مجلس بزرگان آداب را مراعات می‌کنیم.



ما آداب مسجد را رعایت می‌کنیم.

بشنو و بگو

- * در مجالس‌ها با آواز بلند صحبت نه کردن، به سخن دیگران گوش دادن، در بعضی کارها سهم گرفتن، نظم مجلس را برهم نزدن وغیره از جمله آداب مجلس‌های عمومی می‌باشد.





با هم کار کنید

* در گروه های شش نفری با مشوره هم آداب اشتراک در مجلس ها را نام ببرید و بگویید که مرااعات کردن این آداب چرا مهم است.



بخوانید و ارتباط دهید

كلمه ها را در کتابچه های خود ترتیب دهید



بی نظمی در مجلس عمومی

جنگ و پرخاش

بلند صحبت کردن

خاموش بودن

گوش کردن به سخنان

بدون نوبت گپ زدن

بدون اجازه گپ زدن

هر چیز را بی جا انداختن

خواستن هر چیز

سنجدیده سخن گفتن

بازی گوشی کردن

به آرامی چیزی خواستن

نظافت را مرااعات نکردن

پاسخ دهید

* چه چیز سبب بی نظمی در یک محفل می گردد؟
* چطور می توانید از بی نظمی در مجلس ها جلوگیری کنید؟



کارخانه گی

* در مجلس های عمومی کدام آداب را مرااعات می کنید؟ برای والدین خود بگویید.



گوش دادن به سخنان بزرگان

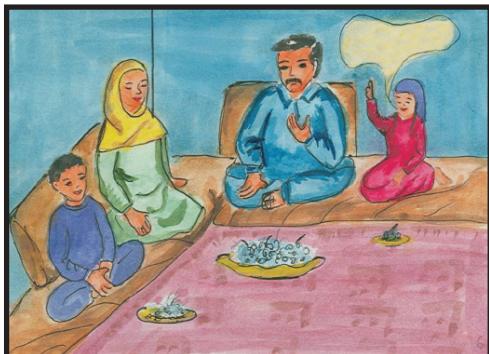
هدف: اهمیت گوش دادن به سخنان بزرگان را بدانند و به سخن آن ها با دقت گوش دهند.

بگویید

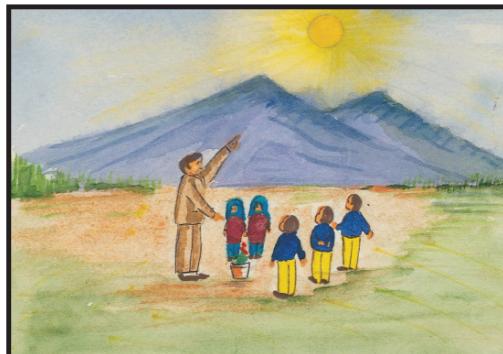


- ★ آیا بزرگان با شما سخن گفته اند؟ در مورد چه؟
- ★ در وقت شنیدن سخنان بزرگان کدام آداب را مراعات می کنید؟

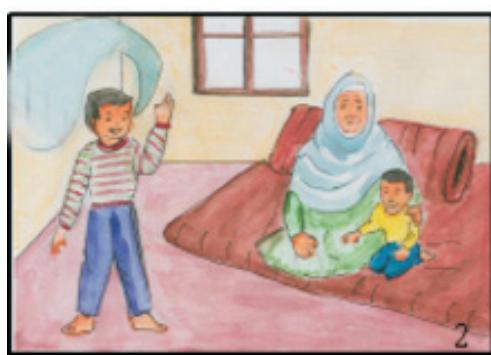
بین و بگو



اجازه سخن گفتن می خواهد.



به سخن بزرگان گوش می دهند.



سخن مادرش را فراموش کرده است.



به سخنان مادر با دقت گوش نمی دهد.

بشنو و بگو



وقتی کسی با ما سخن می گوید، باید با حواس جمع طرف او بینیم و با دقت گوش بدھیم. سخن بزرگان را قطع نکنیم. بدون اجازه گپ نزنیم؛ چرا که خوب شنیدن اساس خوب فهمیدن است.





با هم کار کنید

* در گروه‌ها راجع به اهمیت شنیدن سخنان بزرگان و ضررهای نشنیدن آن با هم بحث و تبادل نظر کنید.



بینید و تبصره کنید



پاسخ دهید



* گوش کردن به سخنان بزرگان چرا ضروری می‌باشد؟

* گوش کردن به سخنان بزرگان و عملی کردن آن چه اهمیت دارد؟

کارخانه گی



* سه فایده حرف شنیدن و سه ضرر حرف ناشنیدن را مشخص

ساخته در مورد آن با اعضای خانواده خود صحبت کنید.



اشاره های ترافیکی

هدف: شاگردان باید علامت ها و اشاره های ترافیکی را بشناسند و آن را مراعات کنند.

بگویید

- * آیا فکر کرده اید که اشاره های ترافیکی برای چیست؟
- * آیا به کدام علامات و اشاره های ترافیکی آشنایی دارید؟



بین و بگو؟



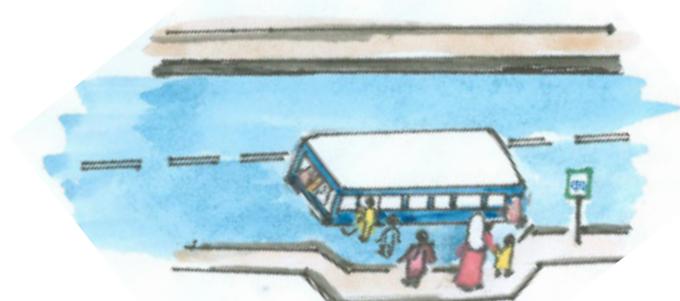
منع پیاده رو



ایستادن



منع دوش



علامت های ترافیکی را باید بشناسیم و آن را رعایت نماییم.

بشنو و بگو



- * از نفهمیدن اشاره های ترافیکی حوادث خطرناک رخ می دهد، که حتی سبب مرگ می شود. باید با دھلیز های پیاده رو در روی سرک ها، علامت ایستگاه بس های شهری و دیگر اشاره های ترافیکی آشنایی حاصل نماییم؛ تا از حوادث ترافیکی در امان بمانیم.





با هم کار کنید



* در گروه‌ها بعضی اشاره‌های ترافیکی را که می‌شناسید، روی صفحهٔ کاغذ ترسیم کرده، برای همدیگر معرفی نمایید و نظریات خود را با گروه‌های دیگر شریک بسازید.

بینید و بگویید

آیا قواعد ترافیکی مراعات شده است؟



پاسخ دهید

- * چگونه می‌توانید خود را از حادثهٔ ترافیکی محافظت کنید؟
- * هنگام گذشتن از سرک عمومی کدام قواعد را باید رعایت نمایید؟



کارخانه گی

- * مفهوم علامت‌های ترافیکی را برای دوستان خود تشریح کنید.



زنده گی صلح آمیز

هدف: شاگردان روش های صلح آمیز را بدانند و آن را در زنده گی روزمره خود به کار بردہ بتوانند.

بگویید



* به نظر شما چرا صلح برای زنده گی مهم است؟

* گاهی برای پیشبرد زنده گی صلح آمیز کوشش کرده اید؟ چگونه؟

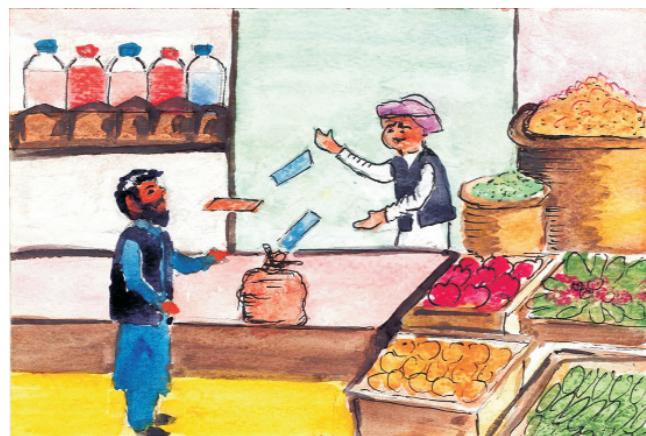
بین و بگو



حل مشکلات از طریق گفت و شنود صلح آمیز.



برخورد نیک در هنگام خرید و فروش.



بی صبری و بی حوصله گی در کارهای روزانه فضای صلح آمیز را برهم می زند.

بشنو و بگو



* صمیمیت، راستی، صداقت، همکاری، رویه نیک، مشوره خواستن، صبر و حوصله و اخلاق خوب، از جمله روش های صلح آمیز است که باید به آن ها عادت کنیم تا زنده گی راحت و آرام داشته باشیم.



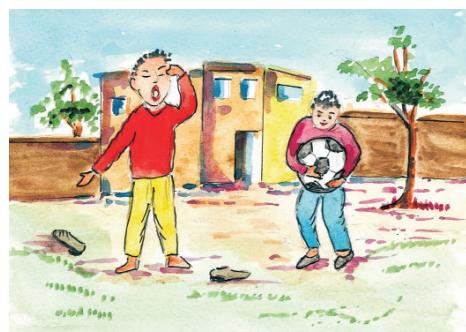
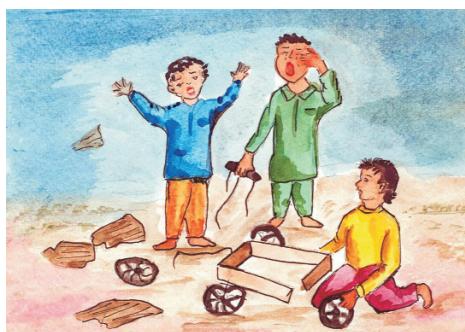


با هم کار کنید

در گروههای با هم صحبت کنید که با دوست آزرده خود چگونه آشتبایی کرده و فضای را صلح آمیز می‌سازید.



بینید و مقایسه کنید



پاسخ دهید

* چطور می‌توانید زندگی خود را به خوبی سپری کنید?
* رویه خوب و یا خراب چه تأثیری بالای زندگی ما دارد؟



کارخانه گی

* در مورد اهمیت زندگی صلح آمیز آنچه را فهمیده اید به دیگران بگویید.



حل اختلاف‌ها

هدف: شاگردان اهمیت مشوره را برای حل اختلاف‌ها بدانند و آن را در زندگی عملی کرده بتوانند.

بگویید

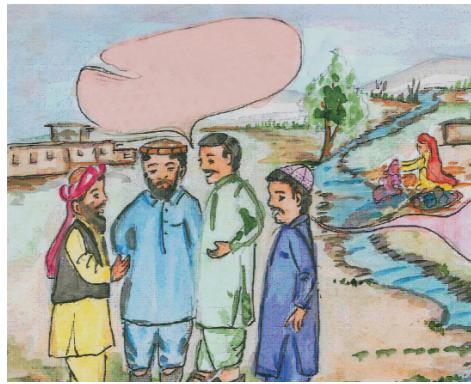
- * گاهی با کسی اختلاف نظر پیدا کرده اید؟
- * به نظر شما اختلاف‌ها چگونه حل شده می‌توانند؟



بین و بگو



انتخاب بهترین راه حل به نفع همه ماست.



مشوره در مورد صحی ساختن آب قریه.



رفع اختلاف‌ها با مشوره مادر.



بعضی اختلاف‌ها سبب دعوا می‌گردد.

بشنو و بگو

- * مفاهمه و مشوره بهترین راه حل اختلاف‌ها است که سبب اتفاق و اتحاد بین افراد می‌شود. در هنگام اختلاف نظر، گفتن حرف‌های زشت کار درست نیست.





با هم کار کنید

* در گروه‌ها در مورد شیوه‌های دریافت راه حل اختلاف‌ها با همیگر صحبت کرده و مزایای مشوره کردن را بیان نمایید.



بینید و بگویید

نتیجه برداشت خود را بیان کنید.



پاسخ دهید

* برای دریافت حل اختلاف‌ها چه باید کرد؟

* برای حل اختلاف‌ها با کی‌ها مشوره می‌کنید؟

* در هنگام مشوره، کدام چیزها را باید مراعات کنیم؟



کارخانه گی

* در مورد اهمیت مشوره برای دریافت راه حل اختلاف‌ها با اعضای خانواده خود صحبت کنید.



بخشش خواستن

هدف: شاگردان اهمیت بخشش خواستن را برای رفع آزدده گی بدانند و عملاً بخشش خواسته بتوانند.

بگویید

* به نظر شما چه وقت عفو و بخشش خواسته می‌شود؟

* در مورد فایده عفو و بخشش چه می‌دانید؟



بین و بگو



از چه شدن بوتل رنگ معدرت می‌خواهم.



ناخواسته بوتل رنگ چه شد.



اگر کسی از ما ناراحت شود، باید بخشش بخواهیم.



عفو و بخشش ثواب دارد.

بشنو و بگو



* بخشش خواهی باعث رفع اختلاف‌ها می‌شود.

* از نگاه دین اسلام عفو کردن و بخشنیدن ثواب دارد.



با هم کار کنید

* در گروه‌ها راجع به اهمیت عذرخواهی و بخشش بحث و تبادل نظر کنید.



بخوانید و ارتباط دهید

* کلمه‌ها را زیر عنوان کاردست و کارنادرست در کتابچه‌های خود ترتیب کنید.



از زور کار گرفتن

بهانه کردن

صبر کردن

راست گفتن

دروغ گفتن

آزار رساندن

بخشیدن

نه بخشیدن

آشتی

کمک کردن

پرخاش

معدرت خواستن

پاسخ دهید

* در صورتی که از شما اشتباهی سر بزند، چه می‌کنید?
* بخشش خواستن و راست گفتن چه فایده دارد؟



کارخانه گی

* در مورد اهمیت عذرخواهی و بخشیدن آنچه را یاد گرفته اید، برای دیگران هم بفهمانید.



سهم گیری در کارهای اجتماعی

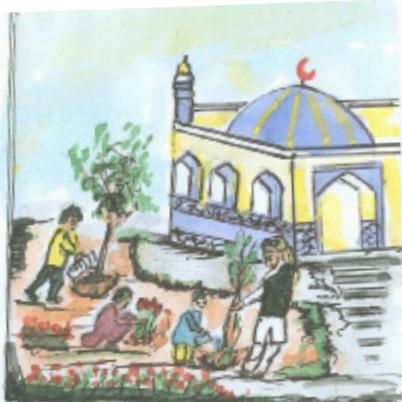
هدف: شاگردان اهمیت کارهای اجتماعی را دانسته و در آن سهم گرفته بتوانند.

بگویید

- * شما گاهی در کارهای اجتماعی حصه گرفته اید؟
- * به نظر شما چرا باید در کارهای اجتماعی سهم بگیریم؟



بین و بگو



به خاطر سرسبزی با چه مسجد نهال های آن را آب می دهیم.

در پاک کاری منطقه همه ما سهم می گیریم.



در تنظیم و پاک کاری صنف با هم کار می کنیم.

کارمند شاروالی را کمک می کنم.

بشنو و بگو

- * شهر، کوچه، قریه، مسجد، مکتب جزء محیط زیست ما است، باید در نظافت، سرسبزی و حفاظت محیط آن به شکل فردی و جمعی سهم بگیریم.





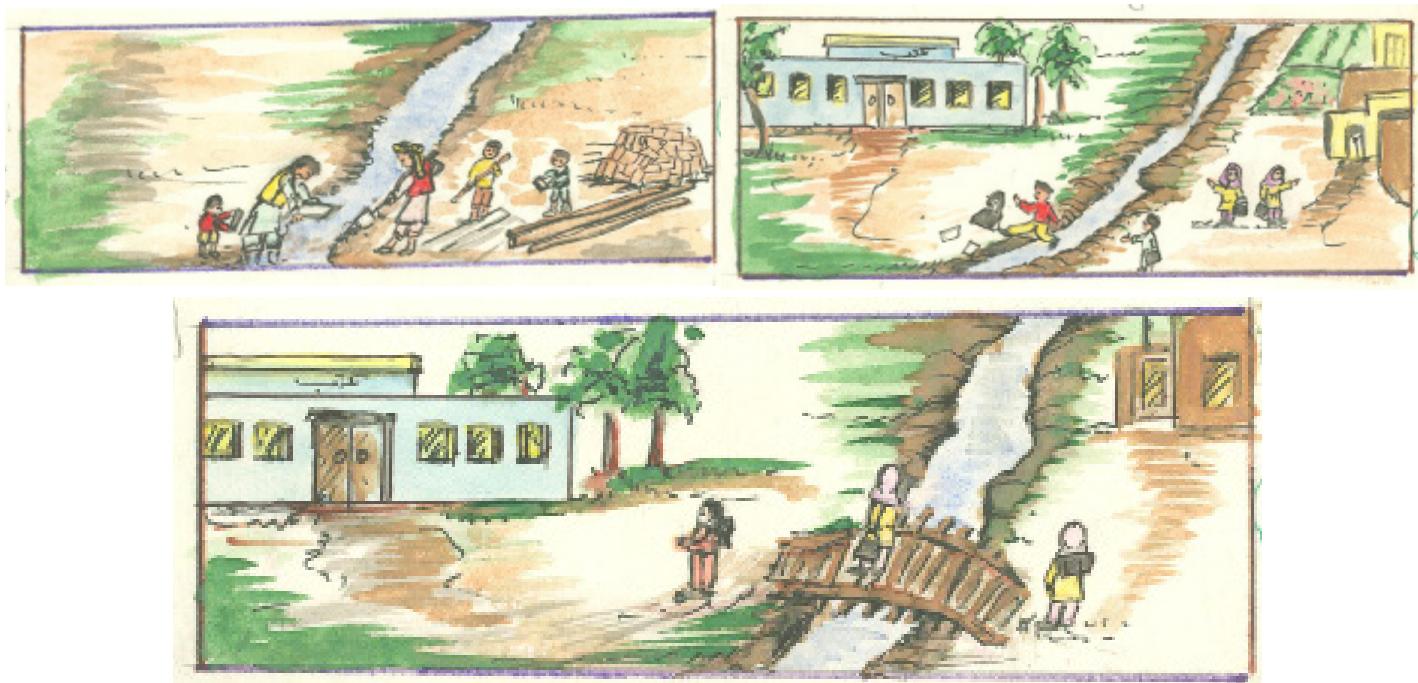
باهم کار کنید

* در گروه‌ها پیرامون مزایای کارهای دسته جمعی که در داخل و خارج مکتب انجام می‌دهید صحبت نمایید.



بینید و بگویید

* نتیجه سهم گیری در کارهای اجتماعی را بیان کنید.



پاسخ دهید

* سهم گیری در کارهای اجتماعی چه فایده دارد؟

* حصه گرفتن در کارهای اجتماعی چرا مهم است؟



کار خانه گی

* در مورد اهمیت کارهای اجتماعی با اعضای خانواده خود صحبت کنید.



احترام بزرگان

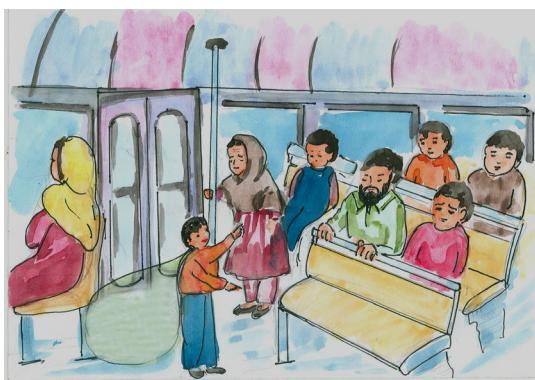
هدف: شاگردان روش های احترام آمیز را در مقابل بزرگان بدانند و به اهمیت آن پی ببرند.

بگویید

* به نظر شما چرا ما بزرگان خود را احترام کنیم؟



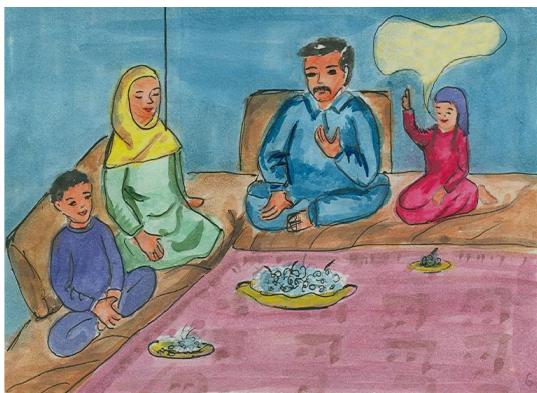
بین و بگو



مادر جان! بفرمایید چو کی خالی است



احترام به پدر



پدر جان اجازه است گپ بزنم؟



گپ های مادرم را با دقت می شنوم

بشنو و بگو

* سلام دادن و احترام کردن، با صدای بلند صحبت نکردن، با دقت گوش کردن، حرف های بزرگان را قطع نکردن، به نصیحت آن ها گوش دادن، بدون اجازه جای نرفتن، در مجلس بزرگان بالاتر نه نشستن. همه از جمله روش های احترام با بزرگان است که دین مقدس اسلام آن ها را برای ما توصیه کرده است و باید رعایت شوند.



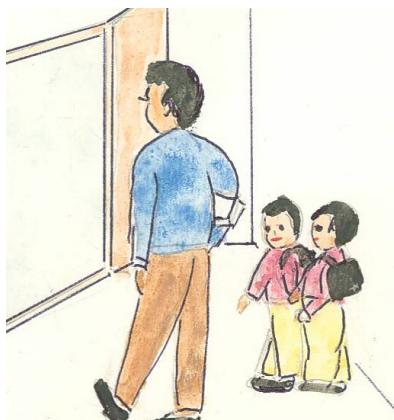
باهم کار کنید

* در گروه‌ها راجع به روش‌های مؤدبانه و احترام بزرگان باهم مشوره نموده و درباره هر کدام آن یک جمله بنویسید و به دیگران بخوانید.



بینید و بگویید

* کدام تصویر احترام بزرگان و کدام تصویر بی احترامی را نشان می‌دهد؟



پاسخ دهید

* چرا بزرگان را احترام کنیم؟

* احترام بزرگان چه اهمیت دارد؟

* روش‌های احترام با بزرگان کدام‌ها‌اند؟



کار خانه گی

* در مورد اهمیت احترام با بزرگان با اعضای خانواده خود صحبت نمایید و نتیجه را روز بعد در صنف بگویید.



ترحیم بر حیوان‌ها

هدف: شاگردان شیوه‌های ترحیم بر حیوان‌ها و اهمیت آن را بدانند و به آن عمل کنند.

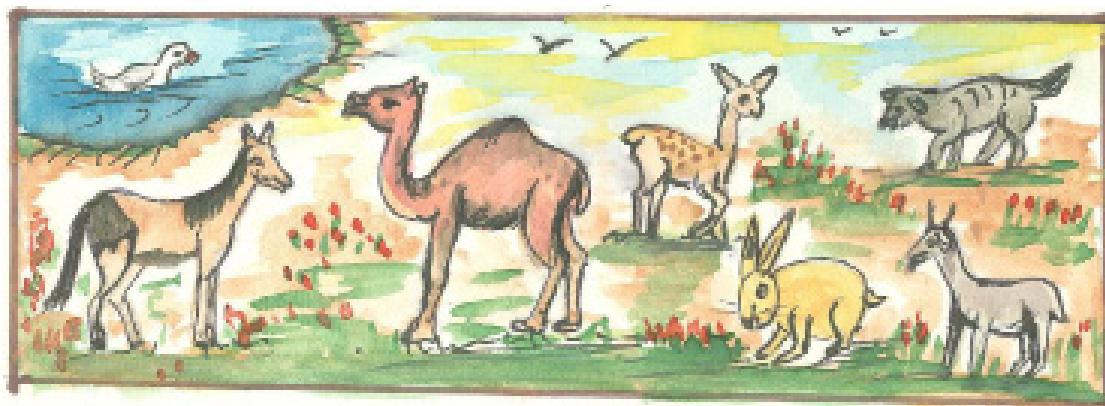
بگویید

حیوان‌هایی را که می‌شناسید، نام بگیرید.



شما با حیوان‌ها چگونه رفتار می‌کنید؟

بین و بگو



ترحیم بر حیوان‌ها کار خوب است.



زخم پای بزغاله را بسته می‌کنم.



به چوچه‌های پشک آب می‌دهم.



به چوچه‌های مرغ دانه می‌دهم.

بشنو و بگو



* خداوند متعال حیوان‌ها را پیدا کرده است. ما باید با آن‌ها ترحیم داشته باشیم؛ مثلاً: باعث اذیت و آزار آن‌ها نشویم. به آن‌ها به وقت معین آب و غذا بدهیم. جای زنده گی آن‌ها را پاک نگهداریم. بالاتر از توان شان از آن‌ها کار نگیریم و در وقت مریضی آن‌ها را به کلینیک حیوانی ببریم.

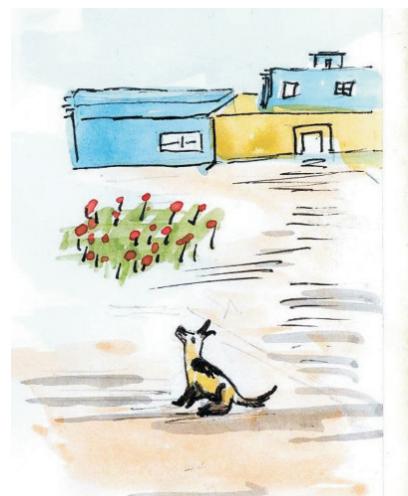
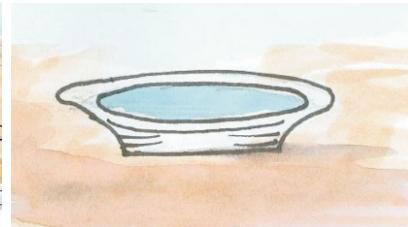


باهم کار کنید

یک گروه درباره ترحم بر حیوان‌ها و گروه دیگر در مورد رفتارهای درست بحث کرده، باهم دیگر تبادل نظر کنند.



بینید و ارتباط دهید



پاسخ دهید

* ترحم بر حیوان‌ها چه فایده دارد؟



* از حیوان‌های مريض چگونه مواظبت می‌کنید؟

کارخانه گی

یک حیوانی را که مورد علاقه شما است، رسم کنید.



خیر اندیشی

هدف: شاگردان اهمیت خیر اندیشی را دانسته و آن را جز عادت‌های زندگی خود بسازند.

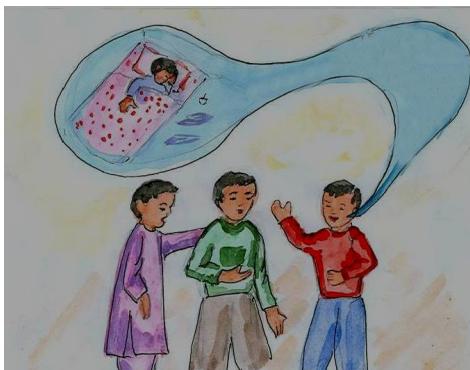
بگویید

* به نظر شما خیر اندیشی چه را می‌گوید؟

* گاهی برای کسی خیرخواهی کرده اید؟ چگونه؟



بین و بگو



عیادت مریض کار خیر است.



غمگین باش! انشاء الله دوباره صحت می‌یابی.



باهم آشتبانی کنند.



بیا از چتری من استفاده کن!

بشنو و بگو



* مسلمان خیر اندیش می‌باشد، از خوبی دیگران قدردانی می‌کند، کسی را تحقیر نمی‌کند، در برابر دیگران بدینه نمی‌باشد، دلسوز و مهربان بوده از افراد مسکین و محتاج دلجویی می‌کند. دروغ نمی‌گوید و هیچگاه به کسی ضرر نمی‌رساند.





باهم کار کنید

* در گروه‌ها باهم مشوره کرده مثال‌ها و مزایای خیراندیشی را بیان کنید.



بینید و ارتباط دهید

* در چوکات کلمه‌های زیر مثال‌های خیراندیشی و بدینی را از هم تفکیک کنید.



کمک و دلچسپی	تحقیر کردن
ناسپاسی	قدرتانی کردن
شکر نکردن	احترام به خردان و بزرگان
دوستی و صمیمیت	بی احترامی
در غم دیگران شریک شدن	به خوشی دیگران خوش شدن

پاسخ دهید

* خیراندیشی در مورد دیگران چه فایده دارد?
* چرا شخص خیراندیش را همه دوست دارند?



کارخانه گی

* راجع به فواید خیراندیشی با والدین خود صحبت نمایید.



دوری از کارهای ناشایسته

هدف: شاگردان ضررهاي کارهای ناشایسته را بدانند و از آن دوری کنند.

بگویید

- * به نظر شما کارهای ناشایسته کدام ها اند؟
- * شما می خواهید از کارهای ناشایسته دوری کنید، چرا؟



بین و بگو



ضرر رساندن خطر دارد.



شکستن گل و گلدان کار خوب نیست.



برداشتن اشیای ناشناخته کار خوب نیست.



آزار رسانیدن به حیوان‌ها کار شایسته نیست.

بشنو و بگو



- * جنگ، دعوا، دروغ گفتن، گفتن سخنان بد، سخن چینی، ضرر رسانیدن به انسان‌ها، حیوان‌ها و نبات از جمله کارهای ناشایسته است.





با هم کار کنید

* در گروه‌ها دو کار ناشایسته را با ضررهای آن و دو کار خوب را با فایده‌های آن بیان کرده تبادل نظر نمایید.



بینید

* کارهای خوب و بد را تشخیص دهید



کارهای بد



کارهای خوب



پاسخ دهید

* چرا کارهای خوب را انجام دهیم؟
* چگونه از کارهای خراب دوری کنیم؟



کارخانه گی

* سه کار خوب را با فایده‌های آن و سه کار ناشایسته را با ضررهای آن مثال آورده باهم مقایسه کنید.



قهر

هدف: شاگردان ضررهای قهر شدن را بدانند و از آن خودداری کنند.

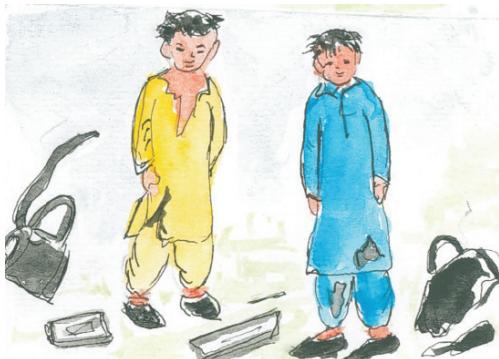
بگویید



* به نظر شما چرا انسان‌ها قهر می‌شوند؟

* به نظر شما از عواملی که سبب قهر شدن انسان‌ها می‌گردد، چگونه جلوگیری کنیم؟

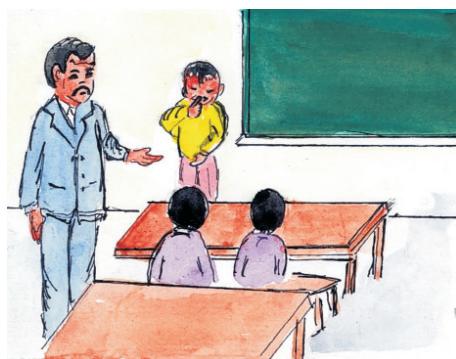
بین و بگو



خسارة قهر و پرخاش.



بی حوصله گی سبب قهر و جنگ می‌شود.



بازیگوشی سبب قهر معلم می‌شود.



درهنگام قهر به نصیحت معلم باید گوش داد.

بشنو و بگو



* پرخاش کردن، دشنام، سخن دروغ، تهمت، بی احترامی، ضرر رسانیدن، نافرمانی، شوخی‌های بی‌جا و ... سبب قهر دیگران می‌شود، باید از انجام چنین عمل‌ها خودداری کنیم.





با هم کار کنید

* در گروه‌ها راجع به شیوه‌های از بین بردن قهر با هم صحبت و تبادل نظر نمایید.



بخوانید و ترتیب کنید



در هنگام قهر انجام ندهید

فکر و سنجش

بی احترامی

خاموش باشید

چیزی را نشکنید

سبب قهر را بگویید

جنگ و دعوا

حوصله

دشنام ندهید

جای خود را تغییر دهید

بهانه جوی

پاسخ دهید

* هنگام قهر چه باید بکنید؟



* هنگام قهر چه باید نکنید؟

* راجع به ضررهاي قهر شدن هرچه می‌دانید، به دوستان خود قصه نمایید.



درس بیست و چهارم

دوستی

هدف: شاگردان باید ضرورت و اهمیت دوستی را بدانند. کوشش کنند، دوستان خوب انتخاب نمایند.

بگویید

به نظر شما چرا دوست های خوب داشته باشیم؟ *



به نظر شما در وقت مشکل با کی ها باید مشوره کنیم؟ *

بین و بگو



به نوبت اشیای دوستان خود را حفاظت می کنیم.



دوست خود را کمک می کنم.



به دوست خود بایسکل را امانت می دهم.



در مورد رسم ها از دوستم مشوره می گیرم.

بشنو و بگو



* دوستان خوب، ما را در هنگام مصیبت تنها نمی گذارند. دوستان خوب در خوشی ما شریک بوده، در حل مشکلات ما را کمک می کنند. از راستی و صداقت کار گرفتن، حرف های همدیگر را با احترام گوش کردن، غیبت و بدگویی نکردن، دوستی و صمیمیت را دوامدار می سازد.





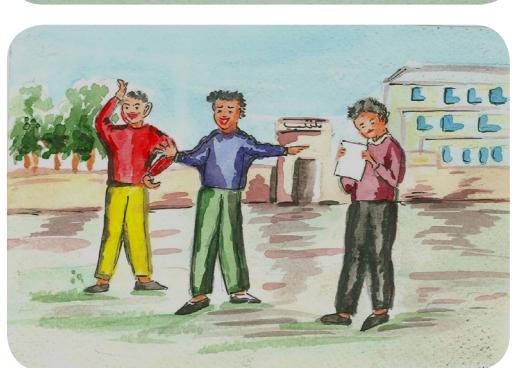
باهم کار کنید

* در گروه ها با مشوره هم بگویید که مراعات کدام نکات سبب حفظ دوستی و دوامدار شدن آن می‌شود و مراعات نکردن کدام نکات دوستی را از بین برده انسان را تنها می‌سازد.



بینید و بگویید

* کدام تصویرها در مورد حفظ روابط دوستی و کدام آن‌ها در مورد از میان رفتن دوستی‌ها می‌شود بیان کنید.



پاسخ دهید

- * اهمیت و ضرورت دوستی با دیگران چیست؟
- * چگونه می‌توانید دوستی خود را حفظ نمایید؟



کارخانه گی

* در مورد ضرورت دوستی و داشتن یک دوست صمیمی هر چه می‌دانید با والدین خود شریک بسازید.



همدردی با دیگران

هدف: شاگردان باید طریقه های همدردی با دیگران را بدانند و اهمیت آن را درک کنند.

بگویید

- ＊ گاهی با کسی همدردی کرده اید، در چه مورد؟
- ＊ به نظر شما همدردی با دیگران چرا مهم است؟



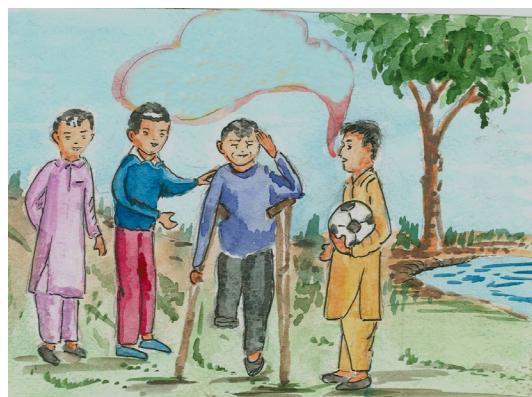
بین و بگو



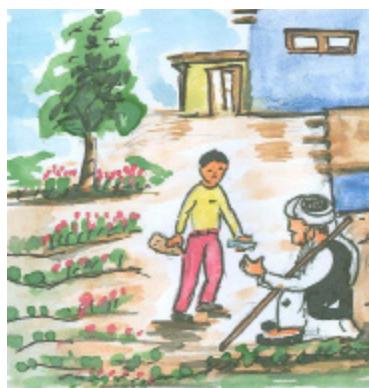
همدردی باعث خشنودی دوستان ما می شود.



از مریض دلجوی می کنیم.



همدردی کردن سبب خوشی انسان ها می شود.



با اشخاص نیازمند باید کمک کنیم.



بشنو و بگو

- ＊ به حرف های کسی گوش دادن، با عاطفه و مهربان بودن، در غم کسی غمگین شدن، با اشخاص نیازمند کمک کردن، عیادت از مریضان، کمک و دلجوی از فقیران، همه صفت ها و روش های همدردی با دیگران است.



با هم کار کنید

* در گروه‌ها در مورد فواید همدردی با دیگران صحبت کرده، مثال های همدردی را یادداشت کنید.



بینید و بگویید

* هر کدام به چه نوع همدردی ضرورت دارند؟



پاسخ دهید

* با اشخاص محتاج چگونه همدردی می‌کنید؟

* اهمیت همدردی با دیگران چیست؟



کارخانه گی

* در مورد فایده‌های همدردی با دیگران با دوستان خود صحبت نمایید.



خطرهای محیطی

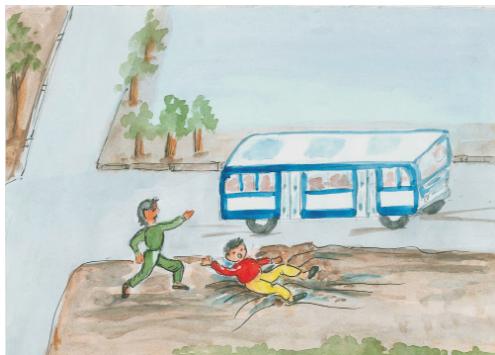
هدف: شاگردان خطرهای محیطی را دانسته، خود را از آن حفاظت کرده بتوانند.

بگویید

- شما درباره خطرهای محیط زیست چیزی می‌دانید؟ *
- به نظر شما بی پروایی در محیط زیست سبب کدام خطرها می‌گردد؟ *



بین و بگو



پایین شدن از موتوری که در حال رفتار است، خطر دارد.



کاری که خطر دارد.



استفاده از بیت الخلا و رعایت نظافت.



باید جلو آلوهه گی محیط زیست را بگیریم.



بشنو و بگو

- * دویدن عقب موتر، بازی با لین های برق، بازی در زیر آفتاب سوزان و یا هوای سرد، آزار دادن حیوان ها، خوردن غذای ناپاک و یا نوشیدن آب غیر صحی و آلوهه ساختن محیط زیست همه باعث خطرهای محیطی می‌شوند.





با هم کار کنید

* در گروه ها راجع به خطرهای محیطی، روبه رو شدن با سگ ها در کوچه، خطرهای استفاده از آب و غذای غیر صحی در بازار، با هم صحبت کرده تبادل نظر نمایید.



بینید و دقت کنید

* در هر تصویر کدام خطر محیطی را تشخیص می کنید؟



پاسخ دهید

* خطرهای محیطی را نام بگیرید.



* چطور می توانید از خطرهای محیطی خود را حفاظت کنید؟

کار خانه گی

* خطرهایی را که در محیط با آن مواجه استید، نام بگیرید.



درس بیست و هفتم

خطرهای ماین، و مواد منفجر ناشده

هدف: شاگردان خطرهای ماین، اسلحه و مواد منفجر ناشده را بدانند و خود را از آن حفاظت کرده بتوانند.

بگویید

- * در مورد خطرهای ماین و اسلحه چه می‌دانید؟
- * به نظر شما آگاهی از خطرهای ماین، اسلحه و مواد انفجار ناشده چرا مهم است؟



ببین و بگو



اقسام ماین‌ها را بشناسید.



در جاهای ویرانه و جنگ زده خطر ماین و مواد منفجر ناشده موجود است.

ضررهاي انفجار ماین.

بشنو و بگو

* ماین و مواد منفجر ناشده اکثرًا در جاهای جنگ زده پیدا می‌شود.
مواد انفجاری گاهی در بازیچه‌های اطفال به شکل قلم و یا ساعت جا به جا می‌شود، پس باید چیزهایی را که نمی‌شناسید، به آن دست نزنید.





باهم کارکنید

* در گروه‌ها راجع به خطرهای ماین، اسلحه و مواد ناشناخته با هم بحث و تبادل نظر کنید.



ببینید و ارتباط دهید



بی خطر

خطرناک



پاسخ دهید

* از خطرهای ماین، اسلحه و مواد ناشناخته چگونه خود را حفاظت می‌کنید؟



کارخانه گی

* در مورد حفاظت خود از خطرهای ماین و مواد انفجار ناشده آنچه می‌دانید به دیگران بفهمانید.



حفظ الصحة شخصی

هدف: شاگردان اهمیت حفظ الصحة شخصی را بدانند و از خود مراقبت کرده بتوانند.

بگویید

- * به نظر شما چرا خود را پاک نگهداریم؟
- * گاهی فکر کرده اید که چرا بعد از خوردن غذا دست ها و دندان های خود را بشویم؟



ببین و بگو



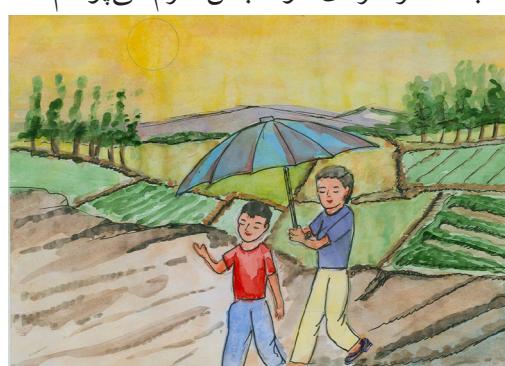
به خاطر حفظ سلامتی دندان ها را مسواک و برس می کنیم.



به خاطر سردی هوا، لباس گرم می پوشم.



ورزش می کنیم تا صحتمند باشیم.



از آفتاب زده گی خود را محافظت می کنیم.

بشنو و بگو

- * نظافت جزء ایمان است، باید دست های خود را قبل از غذا و بعد از غذا خوردن و بعد از رفع حاجت با آب پاک و صابون بشویم. صبح و شب و بعد از خوردن غذا دندان های خود را مسواک و یا برس کنیم، لباس و بدن خود را پاک نگهداریم. نظافت ناخن ها را رعایت کنیم. همیشه ورزش کرده و از گرد و خاک دوری کنیم.



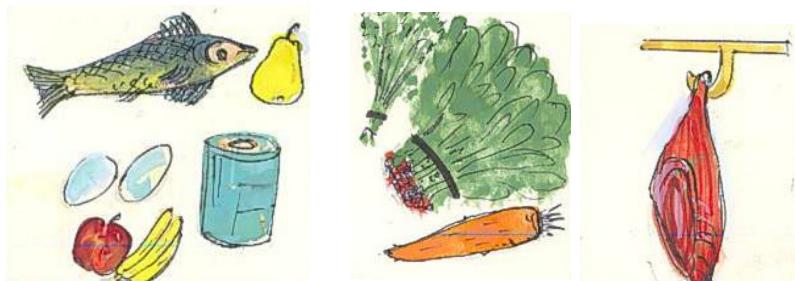
باهم کار کنید

* شاگردان در گروپ ها با هم مشوره کرده بگویید که خوردن میوه های نارسیده و ناپاک، ترکاری های ناشسته و ناپاکی بدن، لباس و محیط زیست بالای حفظ الصحه شخصی ما چه تأثیر دارد.



بینید

چگونه از این مواد استفاده کنیم تا صحتمند باشیم؟



پاسخ دهید

* اهمیت پاکی و حفظ الصحه شخصی چیست؟



* کدام کار ها را به خاطر سلامتی خود انجام می دهید؟



کارخانه گی

* در مورد فواید حفظ الصحه شخصی آن چه می دانید، برای دوستان خود بیان کنید.

