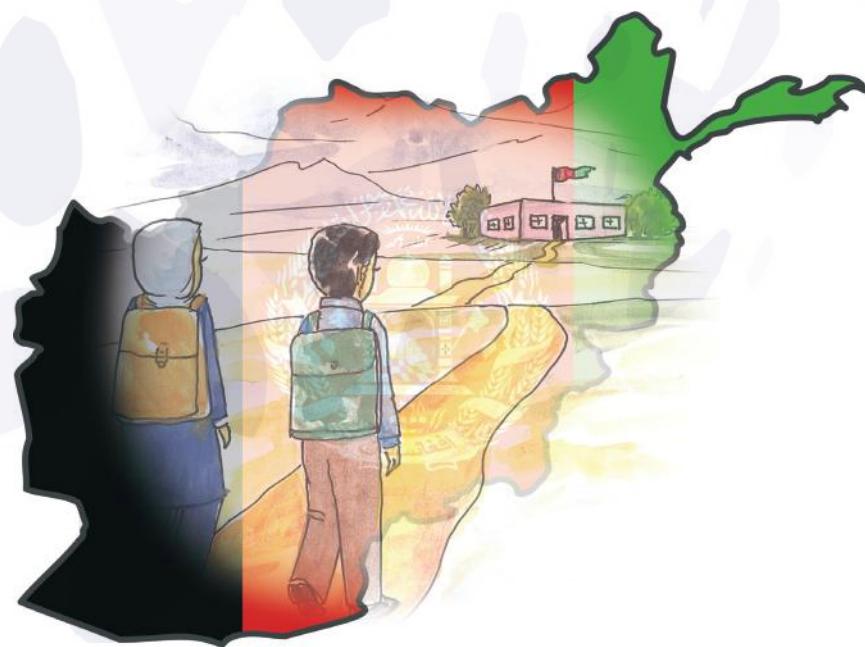




د پوهنۍ وزارت

د ژوند مهارتونه

دویم توګي



د ژوند مهارتونه

دویم توګي





د ژوند مهارتونه

دویم تولگی

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هـ.ش.

د کتاب ځانګړتیاوې

مضمون: د ژوند مهارتونه

مؤلفین: د ژوند د مهارتونو د درسي ڪتابونو مؤلفين

ادیت کوونکي: د پښتو زې د ادبیت دیپارتمنت غړي

تولگۍ: دویم

د متن زبه: پښتو

انکشاف ورکوونکي: د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي ڪتابونو د تأليف لوی ریاست

خپروونکي: د پوهنې وزارت د اړیکو او عامه پوهاوی ریاست

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هجري شمسی

د چاپ ځای: کابل

چاپ خونه: بهير مطبعه

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

د درسي ڪتابونو د چاپ، وېش او پلورلو حق د افغانستان اسلامي جمهوریت د پوهنې وزارت سره محفوظ دي. په بازار کې یې پلورل او پېرودل منع دي. له سرغروونکو سره قانوني چلنديکېږي.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



ملي سرود

دا عزت د هر افغان دی
هه 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 جاويدان
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

د پوهنې د وزیر پیغام

اقرأ باسم ربک

د لوی او بینونکي خدای ﷺ شکر په خای کوو، چې مور ته يې ژوند رابنلی، او د لوست او لیک له نعمت خخه يې برخمن کړي يو، او د الله تعالی پر وروستي پیغمبر محمد مصطفی ﷺ چې الهي لومړنۍ پیغام ورته (لوستل) و، درود وايو.

خرنګه چې تولو ته بنکاره ده ۷۹۳۱ هجري لمريز کال د پوهنې د کال په نامه نومول شو، له دې امله به د گران هېواد بنوونيز نظام، د ژورو بدلونونو شاهد وي. بنوونکي، زده کونونکي، کتاب، بنوونځي، اداره او د والدينو شوراګانې د هېواد د پوهنې نظام شبړګونې بنستيز عناصر بلل کېږي، چې د هېواد د بنوونې او روزنې په پراختیا او پرمختیا کې مهم رول لري. په داسې مهم وخت کې د افغانستان د پوهنې وزارت د مشرتابه مقام، د هېواد په بنوونيز نظام کې د دوډې او پراختیا په لور بنستيزو بدلونونو ته ژمن دی.

له همدي امله د بنوونيز نصاب اصلاح او پراختیا، د پوهنې وزارت له مهمو لومړيتو邦ونو خخه دي. همدارنګه په بنوونځيو، مدرسو او تولو دولتي او خصوصي بنوونيزو تأسیساتو کې، د درسي کتابونو محتوا، کيفيت او توزيع ته پاملرنه د پوهنې وزارت د چارو په سر کې خای لري. مور په دې باور يو، چې د باکيفيته درسي کتابونو له شتون پرته، د بنوونې او روزنې اساسی اهدافو ته رسپدلي نشو.

پورتنيو مخو ته د رسپدو او د اغېزناک بنوونيز نظام د رامنځته کولو لپاره، د راتلونکي نسل د روزونکو په توګه، د هېواد له تولو زړه سواندې بنوونکو، استادانو او مسلکي مدیرانو خخه په درنافي هيله کوم، چې د هېواد بچيانو ته دې د درسي کتابونو په تدریس، او د محتوا په لېردو لوکې، هیڅ دول هڅه او هاند ونه سپموي، او د یوه فعال او په ديني، ملي او انتقادي تفکر سمبال نسل په روزنه کې، زيار او کوشښ وکړي. هره ورڅ د ژمنې په نوي کولو او د مسئولیت په درک سره، په دې نیت لوست پیل کړي، چې د نن ورڅي گران زده کونونکي به سبا د یوه پرمختللي افغانستان معماران، او د ټولنې متمند او ګټور او سپدونکي وي.

همدا راز له خوبو زده کونونکو خخه، چې د هېواد ارزښتناکه پانګه ده، غونښنه لرم، خو له هر فرصت خخه ګټه پورته کړي، او د زده کړي په پروسه کې د څيرکو او فعالو ګډونوالو په توګه، او بنوونکو ته په درنافي سره، له تدریس خخه بنه او اغېزناکه استفاده وکړي.

په پاى کې د بنوونې او روزنې له تولو پوهانو او د بنوونيز نصاب له مسلکي همکارانو خخه، چې د دې کتاب په لیکلوا او چمتو کولو کې يې نه ستړې کېدونکې هلې خلې کړي دي، منته کوم، او د لوی خدای ﷺ له دریار خخه دوى ته په دې سپیڅلې او انسان جوړونکې هڅي کې بریا غواړم.

د معاري او پرمختللي بنوونيز نظام او د داسې ودان افغانستان په هيله چې وګړي بې خپلواک، پوه او سوکاله وي.

د پوهنې وزیر

دكتور محمد ميرويس بلخي

فهرست

مخ

لړیک

شمیره

۱	په کور کې د ماشومانو رول	۱
۳	له کور خخه د باندې د ماشومانو رول	۲
۵	د کور د وسایلو تنظیم او ساتنه	۳
۷	د کور د ستونزو حل	۴
۹	په کورکې د خطر مخنبوی	۵
۱۱	په کورنۍ کې مراسم	۶
۱۳	د ورځینو کارونو تنظیمول	۷
۱۵	ښه زده کوونکۍ	۸
۱۷	مرسته کول او مرسته غوبنتل	۹
۱۹	د مسلمان صفتونه	۱۰
۲۱	د ناروغانو پوبنټنه	۱۱
۲۳	د عامه غونډو اداب	۱۲
۲۵	د مشرانو خبرو ته غور نیوں	۱۳
۲۷	ترافيکي اشارې	۱۴
۲۹	سوله یېز ژوند	۱۵
۳۱	د اختلافونو حل	۱۶
۳۳	بېښه غوبنتل	۱۷
۳۵	په تولنیزو کارونو کې برخه اخیستل	۱۸
۳۷	د مشرانو در ناوی	۱۹
۳۹	پر حیواناتو رحم کول	۲۰
۴۱	خیر رسول	۲۱
۴۳	له ناسمو کارونو لري والي	۲۲
۴۵	قهر	۲۳
۴۷	دوستي	۲۴
۴۹	له نورو سره خوا خوروي	۲۵
۵۱	د چاپږیال خطرونه	۲۶
۵۳	د ماین، وسلو او ناچاوده توکو خطرونه	۲۷
۵۵	شخصي حفظ الصحه	۲۸

سویزه

گران بنونکو!

د ژوند مهارتونه د ورخنی عملی مهارتونو د ترلاسه کولو لپاره د اپینې پوهې په توګه. د ټولنيز پروگرامونو په برخه کې په لوړنې دوره (۱ - ۳) ټولګیو کې تدریس کېږي. د لوستونو سرليک، موخي، انځورونه، او د کتاب متنونه د زده کوونکو لپاره د مفهومونو او معلوماتو په ورکولو سربېره، کولای شي د انګيزوی پوشتني یه طرح کولو سره، د نوي لوست په هکله د زده کوونکو مخکيني پوهه معلومه کري چې یه کومه کچه پوهېږي او په کومه کچه نوي پوهه د هغوي پرمخکيني پوهې ور زيانه شي او کوم لازم مهارتونه باید ترلاسه کري.

د دوم ټولګي د ژوند د مهارتونو کتاب د فعالې زده کېږي په میتود تأليف شوي دي. د کتاب عمومي موخي د ټولنې د اپينو اړتیاواو په نظر کې نیولو سره تعیین شوي دي. هيله لرو ذکر شوي کتاب د زده کوونکو په سلوک کې مثبت بدلون رامنځته کېږي چې سالم او انساني ژوند سره علاقمند شي. دا کتاب (۲۸) لوستونه لري او د هر لوست یې سرليک، موخي، پوښتنې، ډله یېز او انفرادي فعالیتونه، انځورونه، د لوبوکول، کيسې ويل او څينې نور فعالیتونه لري.

هيله لرو چې گران بنونکي وکولای شي زده کوونکو ته د یوه بنه بنونکو چاپېریال په برابرولو سره، تدریس اغېرمن او په زړه پوري کېږي او وکولای شي د تدریس په پروسه کې له هغونه مېټدونو خڅه چې په زړه پوري وي، ګټه واخلي چې په پاي کې د لوست موخي، پوهه، مهارتونه او سالم ذهنیتونه ترلاسه شي او زده کوونکو ته ولپرداول شي.

په کور کې د ماشومانو روول

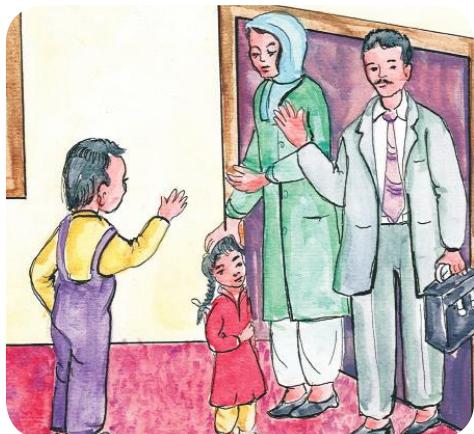
موخه: زده کوونکي به په کور کې خپل روول باندي پوه شي او هغه به په بنه توګه سرته ورسوي.

وواياست



- * کله مو په کور کې د خپل روول په اړه فکر کړي؟
- * ستاسو په نظر ولې د کور په کارونو کې ونده واخلو؟

وګورئ او وواياست



په درناوي او سلام اچولو سره د لویانو قدر کوم.



له بابا سره مې د نیالکیو په کښېنلو کې مرسته کوم.



داوبو په راوړلوا سره خپله مور خوشالوم.



تل د خپلې کوچني خور او کوچني ورور ساتنه کوم.

واورئ او وواياست



- * او به راوړل، سودا راوړل، پاکول، دسترخوان برابرول او د لاس مینځلوا لپاره
- * او به تیارول هغه کارونه دی چې باید ترسره کړل شي.



تمثیل و کری



* په خلور کسیزو ډلو کې د بسو زده کوونکو رول تمثیل کړئ چې
خپل مور او پلار ته درناوی کوي او په کارونو کې د مرستې کولو په
وسیله، هغوي خوشحالوي.

وګوري او اړیکه یې پیدا کړئ.



درناوی



مرسته کول



صمييميت



خواب ورکړئ



* په کور کې کوم بنه کارونه ترسره کوي؟
* هغه کارونه چې په کور کې ترسره کوي، ولې مهم دي؟

کورنۍ دنده



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



له کور خخه دباندی د ماشومانو رول

موخه: زده کوونکی به له کور خخه دباندی کارونو سره اشنا شی او دی ترسه کولو ځواک به یې پیدا کړي.

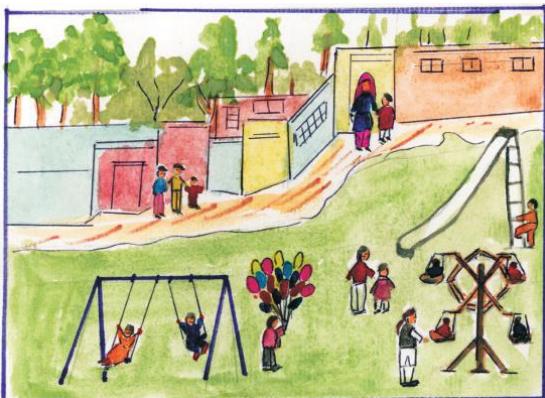
ووایاست

* تاسو فکر کړي چې له کور خخه دباندی خه رول لري؟

* ستاسو په نظر له کور خخه دباندی کارونه کوم دي؟



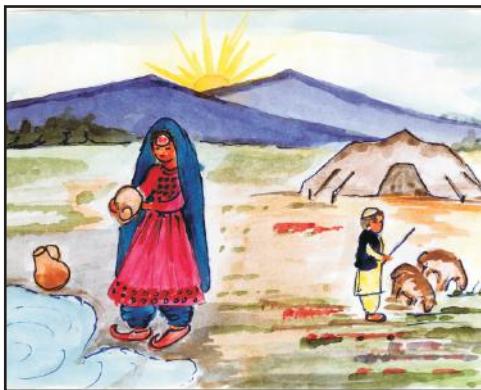
وګورئ او ووایاست



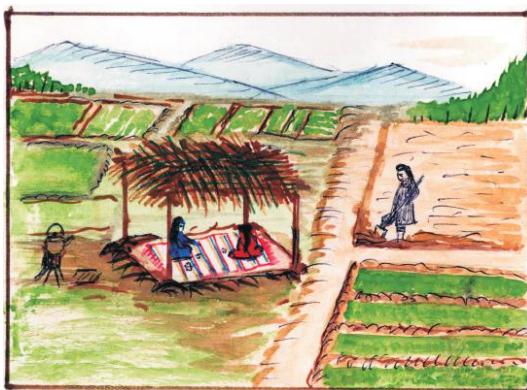
د تفریح کولو شیان نه ويچارو.



په دوکان کې له پلار سره مرسته کوم.



پسونه پیایم.



پلار ته چای تیارو.

واورئ او ووایاست

* جومات او بسوونځی ته تگ، د ارتیا وړ شیان اخښتل، له نورو سره بنه چلندا، له ګاونډیانو سره مرسته او د چاپېریاں ساتنه هغه کارونه دی چې مودې یې دباندی ترسه کوو.



کیسه و کړئ



* په وار سره وواياست چې پرون مو له کور خخه دباندي کوم بنه کارونه ترسه کړي دي او د خپل کار له سر ته رسولو سره، د خه شي احساس کوي؟

وګوري او اړیکه یې پیدا کړئ.



خواب ورکړئ



* له کور خخه دباندي نظافت او ټولنیز اداب خه ډول مراعاتوئ؟

کورنۍ دنده



* کوم بنه کارونه باید له کور خخه بهر ترسه شي، نومونه یې واخلئ.



د کور د وسايلو تنظيم او ساتنه

موخه: زده کوونکي به په کور کې د شيانو تاکل شوي حایونه وپېژني او هنجه به سمبال کړي.

وواياست

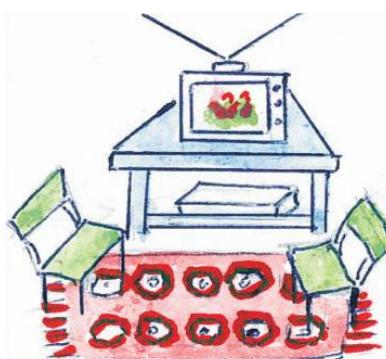
* ستاسو په نظر که خپل کالي او د بسوونځي توکي په خپل حاي کې
کښېنډو، د خه شي سبب کېږي?
* که د کور توکي په تاکلي حاي کې کښېنډو، خه به وشي?



وګوري او وواياست



منظمه پخلنځي



بانظمه کوته



کالي مې په الماري کې بددم.



بوټونه مې په خپل حاي بددم.

واوري او وواياست



* که کالي او د بسوونځي او کور توکي په خپل حاي کېسودل شي، د سرگردانۍ مخنيوی کېږي.



کیسه و کړئ



* د کور د نظم او پاکوالي په هکله خپله یوه خاطره د کیسي په توګه وکړئ.

* د کور د بې نظمي په هکله خپله یوه خاطره وواي.



وګورئ او و واياست چې په خه ډول توکي تنظيم کړو؟



خواب ورکړئ

* د کور توکي په خه ډول سمبال او ساتل کېږي؟



* ولې د کور د توکو سمبالول او ساتنه اړينه ڈھنډئ؟

کورنۍ دنده



* د کور د توکو د سمبالولو د اهمیت په هکله له مور او پلاړ سره خبرې وکړئ.



د کور د ستونزو حل

موخه: زده کوونکي باید پوه شي چې د کورني هره ستونزه د حل خو لاري لوی او په هغو کې ډېره بنه لاره وټاکلی شي.

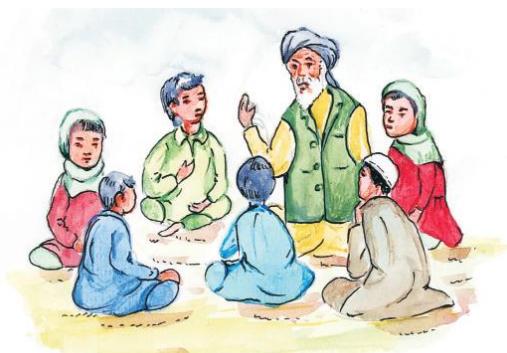
ووایاست



* په کور کې کله له کومې ستونزې سره مخامنځ شوي یاست؟

* په کور کې د ستونزې د حل لپاره له چا سره مشوره کوي؟

وګوري او ووایاست



مور د ستونزو د حل لپاره مشوره کړو



په کور کې د دوپو او لوګيو ستونزه



ربنتیا ویل د یوې ستونزې له حل کولو سره مرسته کوي



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

واورئ او ووایاست



* د کور ستونزې او یا نوري ستونزې په فکر کولو، صبر او حوصله، له مشرانو سره په مشوره او په عمل کولو حل کېږي.



کیسه و کرئ



* کله چې له کومې ستونزې سره مخامنځ شوي يې، په خه ډول مو حل کړي ده؟ او له چا خڅه مو مشوره اخېستې ۵۵؟ کیسه يې وکړئ؟

وګورئ او اړیکه يې پیدا کړئ



خواب ورکړئ



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

کورنۍ دنده



* د یوې ستونزې د حل په هکله مو چې خه زده کړي دي، خپلو ملګرو ته يې تشربې کړئ.



په کور کې د خطر مخنيوي

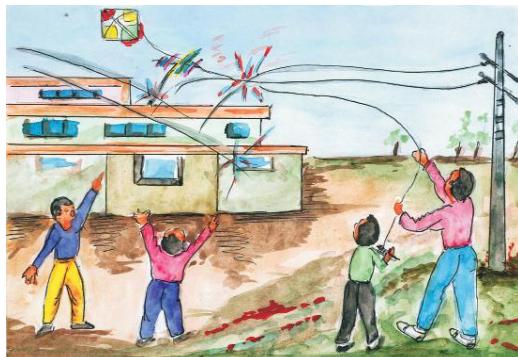
موخه: زده کوونکي به په کور کې د خطر د مخنيوي په لاروچارو پوه شي او ځان به ترې وساتي.

وواياست

ستاسو په نظر، کوم شيان په کور کې د خطر لامل کېږي؟
 ويلاي شئ چې څنګه خپل ځان له خطرناکو شيانو څخه ساتلي شو؟



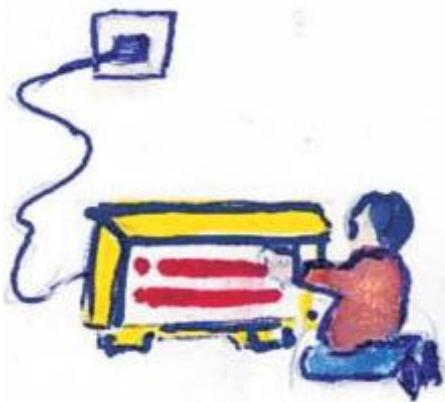
وګوري او وواياست



د برپښنا له مزو سره لوبي د خطر لامل کېږي.



درملو ته د ماشومانو لاسرسى خطر لري.



په برپښنائي توکو کې لاس وهل خطر لري.



په بام لوبي کول خطر لري.



واورئ او وواياست

د ګاز ډې او ګوګړو سره بې احتیاطي، له چړې، بیاتي، ستن، تېره څوکو توکو، برپښنائي توکو او داسي نور څخه ناسمه ګته اخېستنه د خطر لامل کېږي.





په خپلو کې کار وکړئ

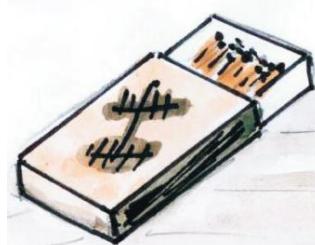
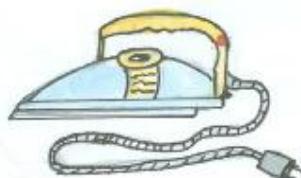
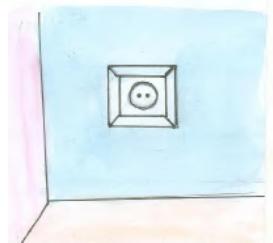


* هره ډله دې په خپلو منځونو کې په مشوري سره په کور کې د پنځو خطرناکو شيانو نومونه واخلي. بیا دې د هغو د سمو کارولو طریقه بیان کړئ.

وګوري او ووايast



* خه وخت لاندې توکي خطر جوړوي؟



خواب ورکړئ



* له بربنائي توکو، گوګړو او تېرہ شيانو سره ناپامي او لوبي کول ولې خطر لري؟

* له خطرناکو شيانو سره د لوبو کولو خخه چان ساتل ولې مهم دي؟

کورنۍ دنده



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



په کورنی کې مراسم

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

ووايast

* کله مو په کوم مهفل کې گډون کړي دي؟

* په مراسمو کې باید کوم اداب مراعات شي؟



وګوري او ووايast



په کورنيو محفلونو کې مشران نه ازاروو.



په اختر کې ټول یو خای خواړه خورو او دعا کوو.

واوري او ووايast



* د بي ځایه شوخی او خبرو مخنيوي، بسپري نه کول، لور نه غږبدل، سم خوراک کول او د خوراکي توکو د پاتې شونو نه خپرول، د کورنۍ په ادبونو کې حسابيرې چې باید پام ورته وشي.



په خپلو کې کار وکړئ

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



پرتله یې کړئ

* په کوم انځور کې د ادابو مرااعات بسودل شوي دي؟



خواب ورکړئ

* په کورني محفلونو او غونډو کې باید کوم اداب مرااعات شي؟



کورنۍ دنده

* د کورنۍ غونډو د آدابو د مرااعاتولو د اهمیت په هکله له مور او پلاز سره بحث وکړئ.



د ورخنيو کارونو تنظيمول

موخه: زده کونکي به د ورخنيو کارونو د سمالولو په اهمیت پوه او ورسره عادت شي.

وواياست

- * ستاسو په نظر کوم کارونه ورخني کارونه شمېرل کېږي؟
- * د ورخنيو کارونو د سرته رسولو لپاره مو وخت تاکلى دي؟



وګوري او وواياست



د لوست ويلو او کورني دندې سرته رسولو لپاره مو وخت تاکلى دي.



د خوب د بستري جوړول له ورخنيو کارونو خخه دي.



په مناسب وخت کې لوې کوو.



د خوبو په برابرولو کې له مور سره مرسته.

واوري او وواياست

- * د کار د کولو لپاره د مهالويش لرل، لکه: په وخت له خوبه پاڅېدل، اودس کول، لمونځ کول، چای خښل، بسوونځي ته تلل، ورزش او لوبي کول، له مور او پلار سره مرسته کول، د کورني دندې سرته رسول او داسي نور د ورخنيو کارونو د تنظيم لامل کېږي.





په خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې د ورځنیو کارونو په هکله بحث وکړئ او ووايې چې په یوه شپه او ورڅ کې کوم کارونه په کوم وخت کې ترسه کوي؟



وګورئ او اړیکه یې پیدا کړئ.



له کوره دباندي

په بنوونځۍ کې

په کور کې

د کورنۍ دندې لیکل

استراحت کول

سودا راول

بنوونځۍ ته د تک تياری

د خوب د بستري سمبالول

له ټولګیوالو سره مرسته

لوبې کول

له مور سره مرسته

د ټولګیوالو لیدل

د مجلې لوستل

د ټولګي په پاکۍ کې
برخه اخښتل

شخصي پاكوالۍ

څواب ورکړئ

* که ورځنی کارونه په ټاکلي وخت ترسه نه شي، خه به پېښ شي؟



* تاسو په خه ډول خپل ورځنی کارونه سمبالوئ؟

کورنۍ دنده

* د ورځنیو کارونو د سرته رسولو لپاره یو مهالوپش جوړ کړئ.



بنه زده کوونکي

موخه: زده کوونکي به د يوه بنه زده کوونکي صفتونه و پېژني او عمل به پري و کري.

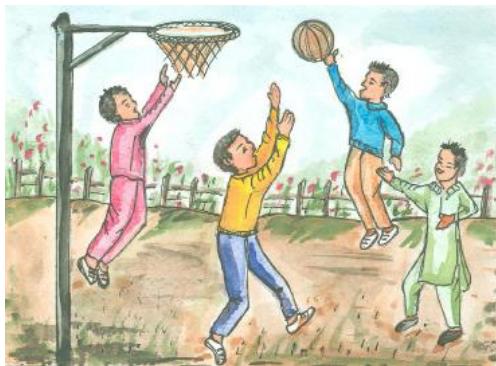
وواياست



* ستاسو په نظر يو بنه زده کوونکي کوم صفتونه لري؟

* ولې غواړي يو بنه زده کوونکي شئ؟

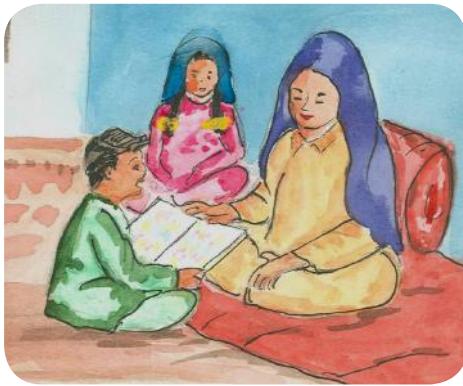
وګوري او وواياست



بنه زده کوونکي په خپلو کې صميمانه لوبي کوي.



کتابونو ته پوبن ورکوم.



له مور خڅه مرسته غواړي.



بنه زده کوونکي په پلي لاري تگ کوي.

واوري او وواياست



* بنه زده کوونکي د مور او پلار، سوونکو او مشرانو درناوي کوي، چا ته کنځل نه کوي، خبرې په خير اوري، دروغ نه وايي، کوبښن کوي چې خپلو لوستونو ته پام وکري او خپله کورنۍ دنده په ټاکلي وخت ترسه کري.





په خپلو کي کار وکړئ

* په ډلو کي د بنه زده کوونکي په هکله بحث وکړئ او خپل نظر وړاندې کړئ .



وګورئ او د بنه زده کوونکي دندې خرگندي کړئ



خواب ورکړئ

* بنه زده کوونکي کوم صفتونه لري؟



کورنۍ دندہ

* د یوه بنه زده کوونکي خو صفتونه مور او پلاړ ته ووایاست او په اړه یې د هغوي نظر وغواړئ.



مرسته کول او مرسته غوبنتل

موخه: زده کونکی به د مرستې کولو او مرستې غوبنتلو وخت او طریقې وپېژني.

ووایاست

✳ تاسو کله له چا سره مرسته کړي ۵۵؟

✳ کله مو له چا مرسته غوبنتې ۵۵؟



وګورئ او ووایاست



له گاونډیانو سره په مرسته کولو خوشحاله يم.



له ورور سره په لوست کې مرسته کوم.



د لوست د بنه پوهېدو لپاره له بنوونکي خڅه مرسته غوبنتل.



د خپلی سودا د راتولولو لپاره د لارویانو خڅه مرسته غواړم.

واورئ او ووایاست



✳ له ناروغ سره مرسته کول، تږي ته او به ورکول، روند له سرک خڅه تېرول،
محبیت څپلو سره خواخودی، دا تول له نورو سره د مرستې کولو بېلګې دی او د
ارتیا په وخت کې موره هم باید له نورو خڅه مرسته وغواړو.



په خپلو کی کار و کرئ

* په دلوا کې په مناسب وخت کې ۵ مرستې کولو او مرستې غونبستلو
په هکله بحث وکړئ او بیا خپل نظر له نورو سره شريک کړئ.



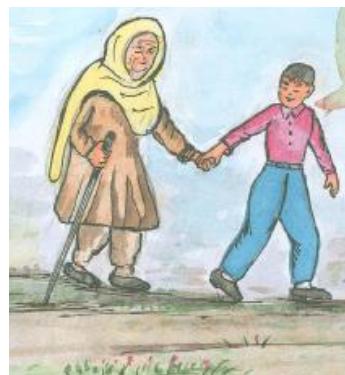
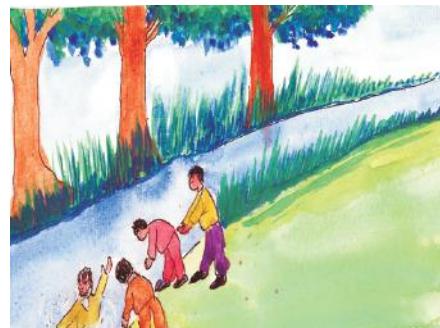
وګورئ او اړیکه یې پیدا کړئ.



مرسته غونبستل



مرسته کول



خواب ورکړئ

* خه وخت له نورو سره مرسته کوي؟
* خه وخت له نورو خخه مرسته غواړي؟



کورنۍ دندہ

* له زده کوونکو خخه وغواړئ چې وايي، په خه دول له نورو سره
مرسته کوي او خه وخت له نورو خخه مرسته غواړي.



د مسلمان صفتونه

موخه: زده کوونکي به د یوه بنه مسلمان صفتونه و پېژني او عملی به یې کړي.

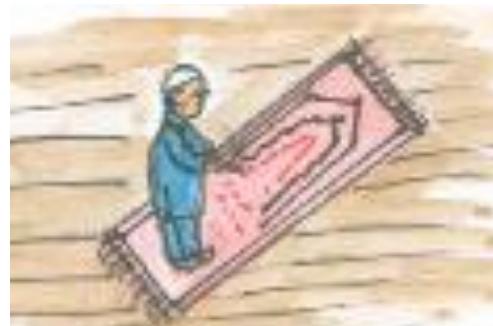
ووايast

* ستاسو په نظر د یوه بنه مسلمان صفتونه کوم دي؟

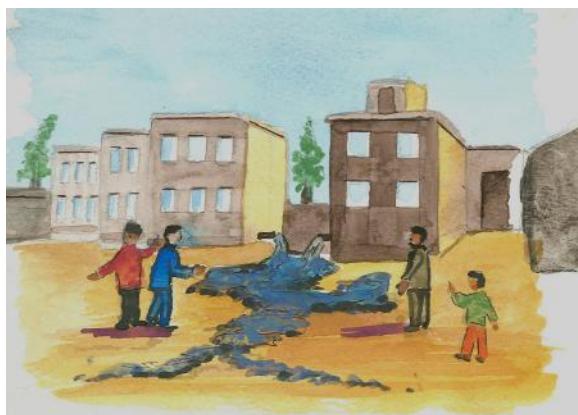
* کوبنښ مو کړي چې یوربنتینی مسلمان واوسی؟



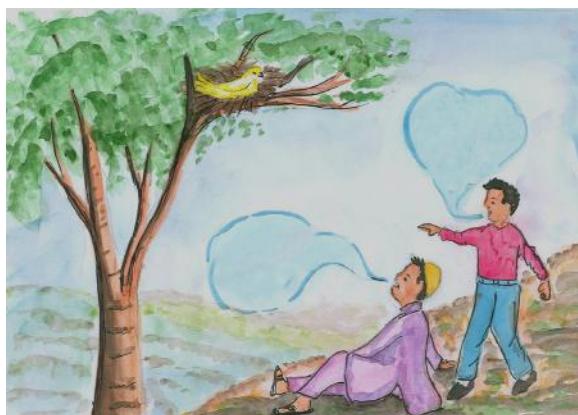
وګوري او ووايast



د یوه بنه مسلمان په توګه لمونځ کوم.



مسلمانان خپلې ستونزې په مشورې سره حل کوي.



زيان رسول د یوه مسلمان کارنه دي.

واورئ او ووايast

* لمونځ کول، خواخودري او مهرباني، رښتيا ويـل، خيانت او غلانه کول، چاته آزار نه کول، خوک نه څورـول، بـه نـيت لـرـل، غـيـت نـه کـول، درـناـوى کـول، کـيـنه نـه کـول، جـنـگ او دـعـوه نـه کـول، لـه زـورـه کـارـه اـخـېـستـلـلـ، دـاـقـول دـيـوه مـسـلـمـانـ صـفـتـونـه دـيـ چـېـ دـالـلـهـ تـعـالـىـ دـرـضاـ لـامـلـ کـېـريـ.

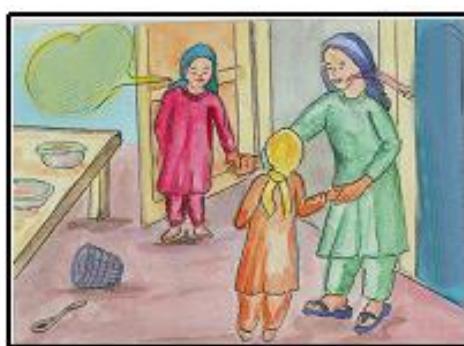
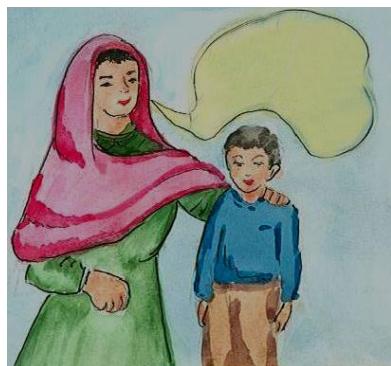


په خپلو کی کار و کړئ

* زدہ کوونکي دې په ډلو کې د یوه بنه مسلمان خو صفتونه لست کړي، په وار سره یې دې ولولي او له نورو ډلو سره دې خپل نظر شريک کړي.



د بنه مسلمان صفتونه په دې رسمونو کې خرګند کړئ



خواب ورکړئ

* خه ډول یو بنه مسلمان کېدای شو؟

* څنګه خدای تعاليٰ له موب څخه راضي کېږي؟



کورني دنده

* د یوه بنه مسلمان د ځانګړتیاواو په هکله له مور او پلاړ سره خبرې وکړئ او ووایاست چې په خه ډول دغه صفتونه خپلولی شئ.





یوولسم لوست

د نارو غانو پوبتنه

موخه: زده کونکی به د ناروغ د پونتنی کولو په اهمیت او آدابو و پوهېږي او ترسه به یې کړي.

و ایا ست

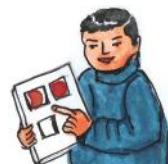


کله ناروگه شوی پاست؟ *

*** د ناروگه کېدو په وخت کې له نورو خه تمه لري؟**

کله د کوم ناروغ پوښتنی ته تللي یاست؟

وگوري او و واپست



مه ژاره! مور نارو غه ده. آزار بربی.



له ناروغ ملگری سره خنگه مرسته و کرو؟



د ناروغ پونتنه بنه کار دی.

واورئ اور ووایاست



* د ناروغ پونستنه یوه اسلامي او انساني دنده ده. ناروغ کس خواخودي او مرستي ته اړتیا لري. موږ باید د ناروغ د نا آرامي سبب نه شو.



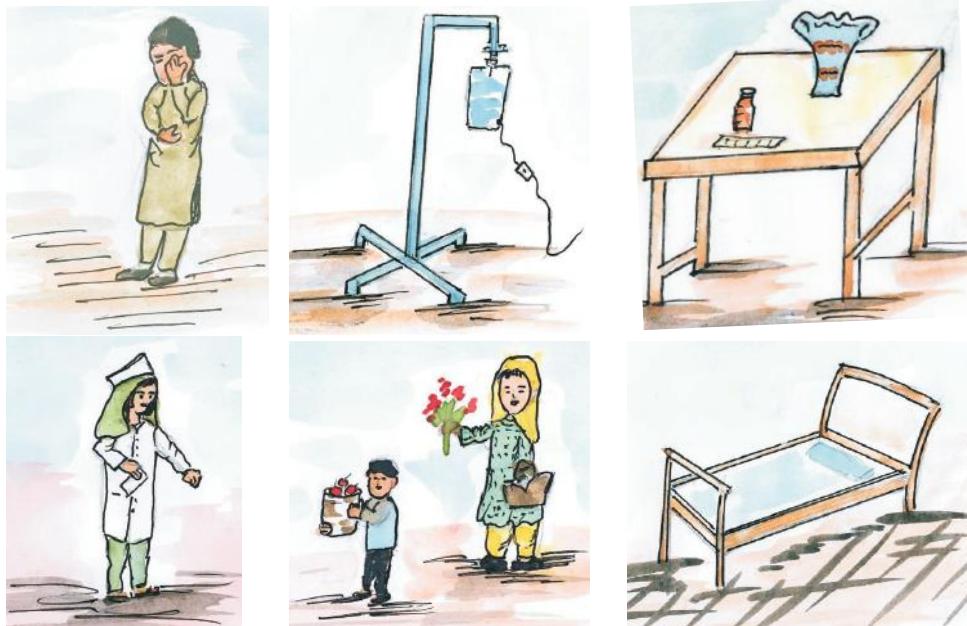
تمثیل و کړئ

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



وګورئ او ووايast

* ستاسو په نظر لاتدي انځورونه کوم مفهومونه بيانوي؟



خواب ورکړئ

* ستاسي په نظر ناروغ پر ډاکټر او درملو سرپېره نور څه شي ته اړتیا لري؟



* تاسي له ناروغ سره څه مرسته کولی شي؟

کورنۍ دنده

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



د عامه غونډو اداب

موخه: زده کوونکي به په عامه غونډو کې د ګډون کولو پر ادابو و پوهېږي او عملی یې کري.

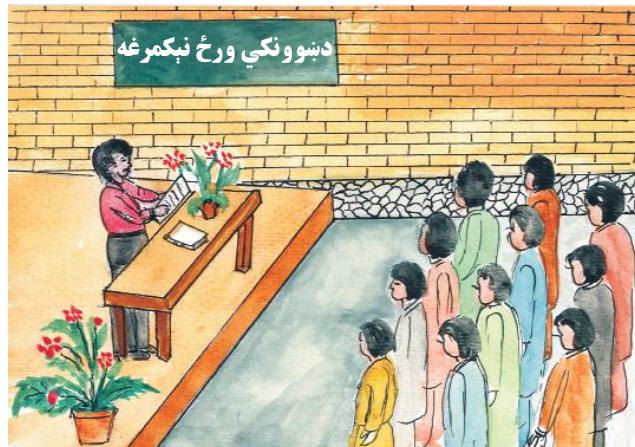
وواياست

* په کورنيو غونډو کې کوم نزاكتونه مراعاتوي؟

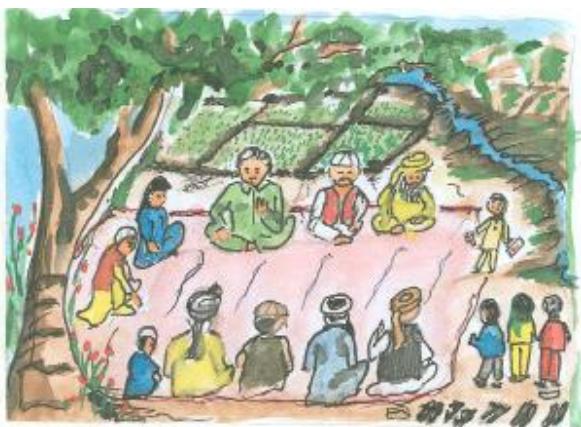
* ستاسو په نظر په عامه غونډو کې کوم اداب باید مراعات شي؟



وګړئ او وواياست



دنورو خبرو ته په ځير غورد نیسم.



د مشرانو په غونډه کې اداب مراعاتوو.



مورد مجلس اداب مراعاتوو.

واورئ او وواياست

* په غونډو کې په لور غږ خبرې نه کول، د نورو خبرو ته غور نیول، په حینو کارونو کې برخه اخېستل، د غونډې نظم نه خرابول او دا سې نور، د عامه غونډو له ادابو څخه دي.





په خپلو کی کار و کړئ

* په شپږ کسیزو ډلو کې د یو بل په مشورې سره په عامه غونډو کې د ګډون کولو د خوادابو نومونه واخلئ او ووایاست چې د دې آدابو مراعاتوں ولې مهم دي؟.



ووایاست او په کتابچو کې مو تر هر عنوان لاندې مناسب ubar-tonه ترتیب کړئ



په مجلس کې نظم

په مجلس کې بې نظمي

جنګ او جګړه

په لوړ غږېدل

چپ پاڼي کېدل

خبرو ته غور، نیوں

بې نوبته خبرې کول

پرته له اجازې خبرې کول

هرشی بې خایه غورخوں

هر خه غوبښل

په ځیر خبرې کول

لوبې کول

په ارامى د یوه شي غوبښل

د پاکوالې نه مراعاتوں

خواب ورکړئ

* خه شي د یوه محفل د بې نظمي سبب کېږي؟
* په یو مجلس کې د بې نظمي مخه خنګه نیولاۍ شو؟



کورنۍ دندہ

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



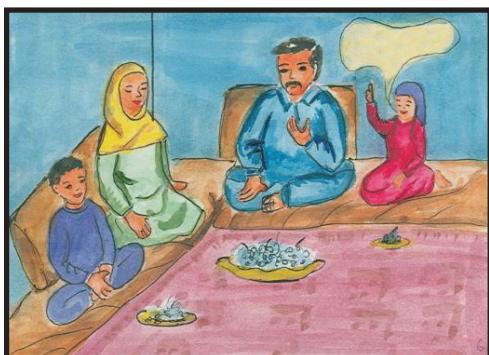
د مشرانو خبرو ته غور نیول

موخه: زده کوونکي به د مشرانو خبرو ته د غور نیولو په اهمیت پوه شي او د هغوي خبرو ته په حیر غور ونيسي.

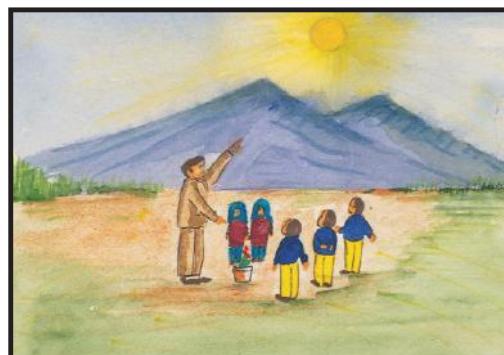
وواياست

- * له تاسو سره کوم وخت مشرانو د کوم خه په هکله خبرې کړي دي؟
- * د مشرانو د خبرو اورېدو په وخت کې کوم اداب مراعاتوئ؟

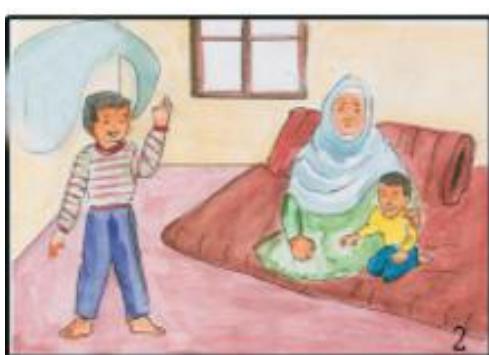
وګوري او وواياست



د خبرو کولو اجازه غواړي.



د مشرانو خبرو ته غور نیسي.



د مور خبرو ته غور نه نیسي.



د مور خبرو ته غور نه نیسي.

واورئ او وواياست

* کله چې یو خوک موږ ته خبرې کوي، باید چې په حیر سره ورته غور ونيسو. د لویانو خبرې پري نه کړو او بې له اجازې خبرې ونه کړو، خکه چې بنه اوړېدل د بنه پوهېدلو لپاره په کار دي.



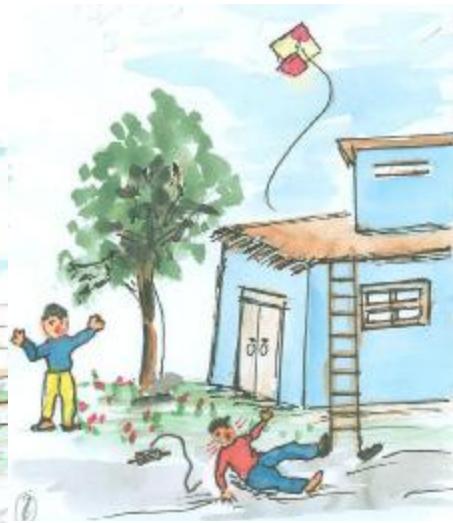


په خپلو کي کار وکړئ

* په ډلو کې د مشرانو د خبر او ډلوا پر اهمیت او د نه او ډلوا پر زیانونو یوله بل سره خپل نظر تبادله کړئ.



وګوري او په اړه یې تبصره وکړئ



خواب ورکړئ

* د مشرانو خبرو ته غور نیول ولې ضرور دي?
* د مشرانو خبرو ته غور نیول او پري عمل کول څه اهمیت لري?



کورنۍ دندہ

* د غور نه نیولو درې زیانونه او د غور نیولو درې گتې په نښه کړئ او په هکله یې د کورنۍ له غړو سره بحث وکړئ.



ترافیکی اشارې

موخه: زده کوونکي به په ترافیکي نسو او قاعدو پوه شي او عملی به يې کړي.

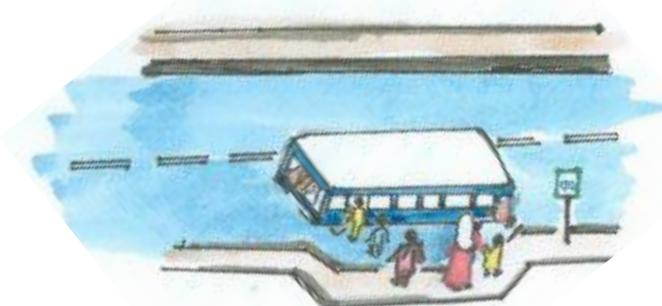
ووايast

* کله مو فکر کړي چې ترافیکي نسبې او قاعدي د خه لپاره دي؟

* له کومو ترافیکي نښو سره بلد يئ؟



وګورئ او ووايast



ترافیکي نسبې باید وپېژنو او په پام کې يې ونيسو.

واورئ او ووايast



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





په خپلو کی کار وکړئ

* په ډلو کې هغه ترافیکي قاعدي او نسبې چې پېژنۍ، د کاغذ پرمخ وکړئ او یو بل ته يې وروپېژنۍ او بیا خپلې نظریې له نورو زده کوونکو سره شريکې کړئ.



وګوري چې ترافیکي قاعدي مراعات شوي دي، که نه؟



خواب ورکړئ

* خنګه کولای شو چې له ترافیکي پېښو خخه ځان وساتو?
* له عمومي سرک خخه د تېرېدو په وخت کې کومې لارښوونې باید په پام کې ونيسو؟



کورنۍ دندہ

* د ترافیکي نښو رنگونه، نومونه او معنا ګانې يې خپلو دوستانو ته تشریح کړئ.



سوله يېز ژوند

موخه: زده کوونکي به د سوله يېز ژوند پر لارو چارو پوه شي او په ورځني ژوند
کې به ورڅه ګته واخلي.

وواياست

- * ستاسو په نظر په ژوند کې ولې سوله مهمه ۵۵؟
- * کله مو د سوله يېز ژوند لپاره کوبښن کړي دی؟ خه دول؟

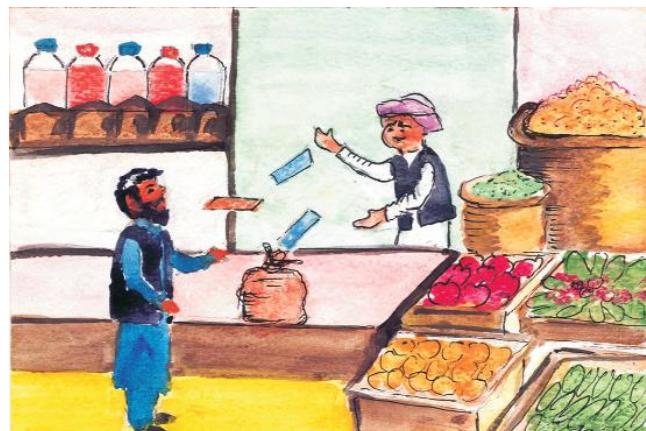
وګوري او وواياست



د سوله يېزو خبرو له لاري د ستونزو حل.



په سوله يېز ډول خرڅول او اخښتل.



په ورځنيو چارو کې بې حوصله گي سوله يېزه فضا ګپودوي.

واوري او وواياست

- * دوستي، رښتینولي، مرسته، بنه کړه وړه، مشوره غوبنتل، صبر او حوصله او
بنه اخلاق سوله يېزې لاري دی چې بايد ورسه عادت شو چې سوله يېز ژوند
ولرو.





په خپلو کې کار وکړئ

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



وګوري او پرتله یې کړئ



خواب ورکړئ



- * خنګه کولای شی چې خپل ژوند په بنه ډول تېر کړئ؟
- * بنه او بد سلوک زموږ په ژوند باندې څه اغېزه لري؟

کورنۍ دنده



- * د سوله یېز ژوند د اهمیت په هکله څه مو چې زده کړي دي، نورو ته یې بيان کړئ.



د اختلافونو حل

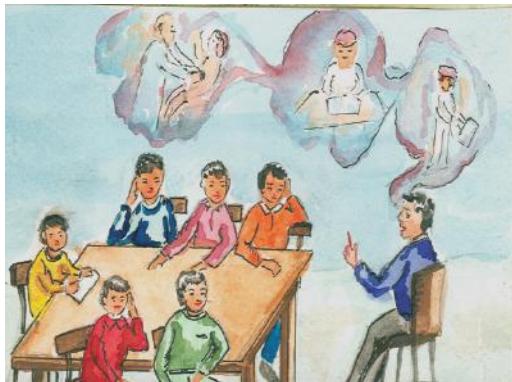
موخه: زده کوونکي به د اختلافاتو د حل لپاره د مشوري پر اهميت پوه شي او په ورخني ژوند کې يې عملی کړای شي.

ووايast

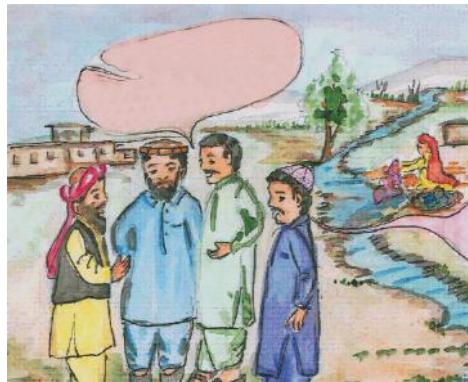
* کله مو له چا سره د نظر اختلاف پيداکړي دی?
 ستاسي په نظر اختلافونه په خه ډول حل کېري?



وګورئ او ووايast



د حل لاره زمور د ټولو په گتې ده.



د کلې د صحې او بوي په هکله مشوره.



د مور په مشوره د اختلاف حل کول.



خینې اختلافونه د دعوي لامل گرخې.

واورئ او ووايast

* مفاهمه او مشوره د اختلافونو د حل بنه لار ۵۵ چې په خلکو کې د اتفاق او اتحاد سبب کېري. د نظر د اختلاف په وخت کې د بدوم خبرو کول بنه کار نه دی.





په خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې د اختلافونو د حل د لاري په هکله مشوره او خبرې وکړئ
او د مشوري کولو بنه والی بيان کړئ.



وګورئ او ووايast



خواب ورکړئ

* د اختلافونو د حل لپاره باید خه وشي؟

* د اختلافونو د حل لپاره له چا سره مشوره کوي؟

* د مشوري په وخت کې باید خه شی مراءات کړو؟



کورنۍ دندہ

* د اختلافونو د حل لاري لپاره د مشوري د اهمیت په هکله له مور او
پلار سره بحث وکړئ.



بننه غوبنتل

موخه: زده کونکي به د خپگان د لري کولو لپاره د بننه غوبنتلو په اهمیت پوه شي او عملاً به بننه وغوبنلای شي.

وواياست

* ستاسو په نظر خه وخت بننه غوبنتل کېږي؟

* د بنې د ګټو په هکله خه نظر لري؟



وکورئ او وواياست



درنگ بوتل د چې کېدو په خاطر بننه غواړم.



درنگ بوتل چې شو.



که خوک له مور خخه مرور شي، باید بننه تربی وغواړو.



عفو او بننه ثواب لري.

واورئ او وواياست

* د بنې غوبنتل د اختلافونو د لري کېدو سبب کېږي، د اسلام د سېېخلي دین له نظره بننه غوبنستنه او بننه کول ثواب لري.





په خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې د بښني غوبنستلو پر اهمیت بحث وکړئ او یو له بل سره خپل نظر شريک کړئ.



وواياست او اړیکه ورکړئ

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



ناسم کار	سم کار
له زور کار اخېستل	بنشه کول
پلمه کول	بنشه نه کول
صبر کول	روغه
ربستيا ويل	مرسته کول
دروغ ويل	دعوه
زيان رسول	بنشه غوبنستل

خواب ورکړئ

* کله چې تپروتنه وکړئ، خه کوي؟

* بنشه غوبنستل او ربستيا ويل خه گتې لري؟



کورنۍ دنده

* د بښني غوبنستلو او بښني د اهمیت په هکله مو چې خه زده کړي دي، نور هم پري و پوهه وئ.



په تولنيزو کارونو کي برخه اخيستل

موخه: زده کونکي به د تولنيزو کارونو په اهمیت پوه شي او برخه په کې واخلي.

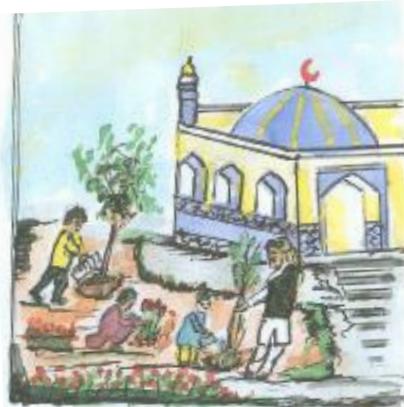
وواياست

＊ کله مو په تولنيزو کارونو کي برخه اخيستي ؟ ۵۵

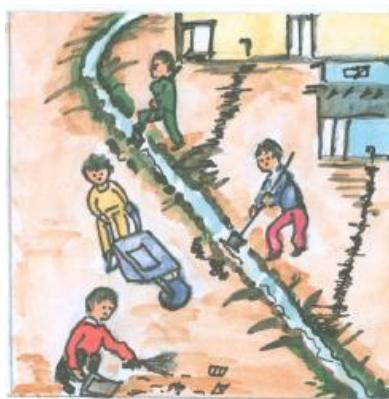
＊ ستاسو په نظر ولې په تولنيزو کارونو کي برخه اخلو؟



وگوري او وواياست



د جومات د بن د شينوالی لپاره ونو ته او بوا ورکوو.



د سيمې په پاکولو کي برخه اخلو.



د ټولگي په پاکولو کي په ګډه کار کوو.



د بناروالی له کارکونکي سره مرسته کوم.

واورئ او وواياست

＊ بشار، کوڅه، کلۍ، جومات او بسوونځي زموږ د چاپېریال برخه ده، د دې ځایونو په پاکوالی او ساتنه کي باید په یوازې او په ګډه توګه برخه واخلو.



په خپلو کی کار و کړئ

* په ډلو کې د ګډو کارونو د اهمیت په هکله چې د بسوونځی په دنه او د باندې ترسه کېږي، خبرې وکړئ او بیا خپل نظرونه له یو بل سره شریک کړئ.



وګوري

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



څواب ورکړئ

* په ټولنیزو کارونو کې برخه اخیستل خه ګتې لري؟

* په ټولنیزو کارونو کې برخه اخیستل ولې مهم دي؟



کورنۍ دنده

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



د مشرانو درناوی

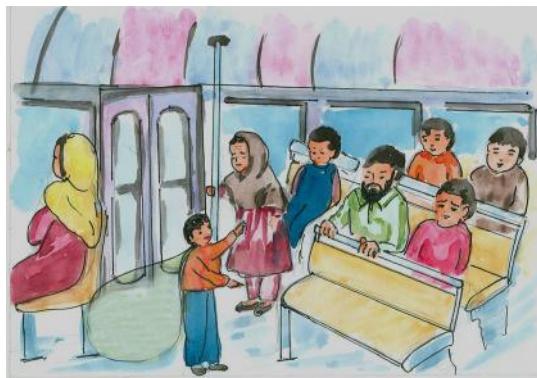
موخه: زده کوونکي به د لويانو په وړاندې د درناوي په طريقو پوه شي او اهميت به يې درک کړي.

وواياست

ستاسو په نظر ولې د مشرانو درناوی وکړو؟ *



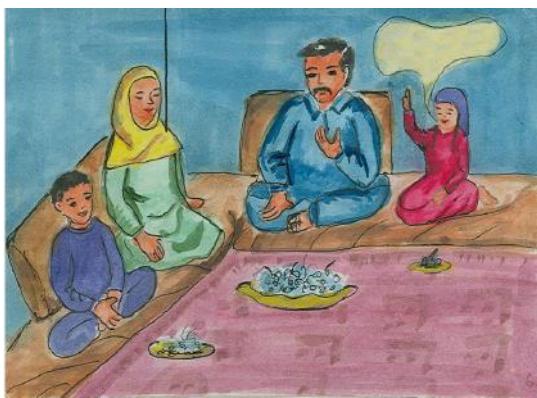
وګورئ او وواياست



مورجانۍ مهربانۍ وکړئ خوکۍ تشه ده.



د پلار درناوی کول.



پلار جانه! اجازه ده چې خبرې وکم؟



د مور خبرې په خير او روم.

واوري او وواياست

* سلام اچول، په لوړ اواز نه غږبدل، په خير غود نیول، د مشرانو خبرې نه پري کول، د لويانو نصيحت ته غود نیول، د لويانو له اجازې پرته چېرته نه تلل، د لويانو په غونډه کې په مناسب حای کې کښېناستل دا تیول د لويانو د درناوي لاري چاري دي چې د اسلام دین موږ ته د هغو لارښوونه کړي ده چې بايد رعایت شي.





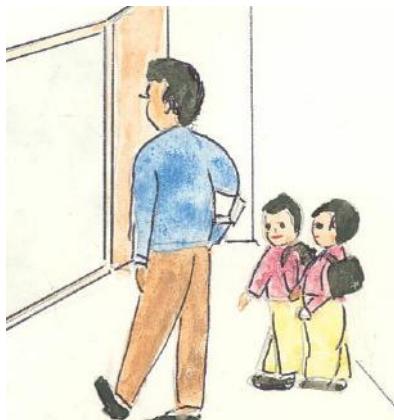
په خپلو کې کار وکړئ

په ډلو کې له لویانو سره د مؤدبانه چلنډ په اړه مشوره وکړئ او په اړه یې یوه یوه جمله ولیکې او نورو ته یې ولوی.



وګورئ او ووایاست

＊ کوم انځور د درناوي او کوم د بې احترامی خرگندونه کوي؟



خواب ورکړئ

＊ ولې د لویانو درناوي کوو؟



＊ د لویانو درناوي خه ارزښت لري؟

＊ لویانو ته د درناوي طریقې کومې دي؟

کورنۍ دنده

＊ د لویانو د درناوي د اهمیت په اړه له خپلو خویندو او ورونو سره خبرې وکړئ او نتیجه ترې واخلی.



پر حیواناتو رحم کول

موخه: زده کوونکی به پر حیواناتو د رحم پر لاروچارو او اهمیت پوه شی او عمل به پری و کری.

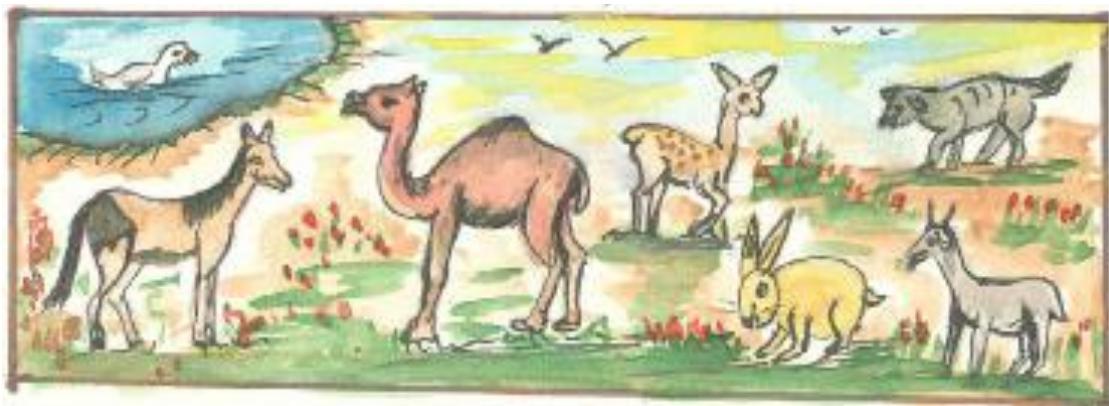
ووایاست

* هغه حیوانات چې پېژنی، نومونه یې واخلئ؟



* تاسو له خارویو سره څول چلندا کوئ؟

وَکورئ او ووایاست



پر خارویو زړه سوی بنه کار دی.



دوزې د بچې تېجی شوې پښه تړم.



د پیشو بچو ته او به ورکوم.



چرگوړو ته دانه ورکوم.

واورئ او ووایاست



* الله تعالیٰ ډول خاروی پیدا کړي دي، موږ باید پر هغوی رحم وکړو او
آزار یې نه کړو، کورني خارویو ته باید په تاکلی وخت خواره او او به ورکړو، د
استوګنې حای یې پاک وساتو، تر وس پورته کارونه پري ونه کړو. او د ناروغۍ
په وخت کې باید هغوی حیوانی ګلینیک ته یوسو.



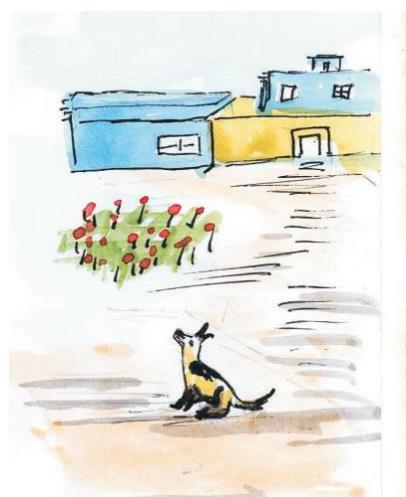


په خپلو کې کار وکړئ

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



وګورئ او اړیکه یې پیدا کړئ



خواب ورکړئ

* پر څارو یو زړه سوی خه گتې لري؟



* د ناروغو څارو یو خه ډول ساتنه کوو؟

کورنۍ دندہ

* د خپلې خوبنې د څارو یو انځور وکابدئ.



خیر رسول

موخه: زده کونکی به د خیر رسولو په اهمیت پوه شي او د خپل ژوند عادت به يې و گرخوي.

وواياست

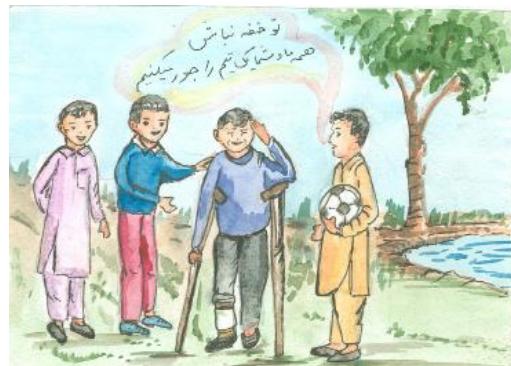


* ستاسو په نظر خیر رسول خه ته وايي?
* کله مو چاته خیر رسولي دی؟ خه ډول؟

وکوري او وواياست



داناروغ پوشتنه بنه کار دی.



مه خفه کېړه، بشه کېږي.



هیڅکله خپلو کې مه خپه کېږي.



راځه زماله چتری خخه کار واخله.

واورئ او وواياست



* مسلمان کس خیر غونتونکی وي، د نورو له بسو خخه منه کوي، د چا سپکاوی نه کوي، د بدینی حس نه لري، زړه سواند او مهربانه وي، له اړو خلکو سره خواخوبۍ کوي او هېڅکله ورته زیان نه رسوي.





په خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې د یو بل په مشوري د خیر رسولو خوبلګي بيان کړئ.



وګوري

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



مرسته او خواخوبۍ	سپکول
نه قدردانۍ	قدردانۍ کول
مننه نه کول	پر ماشومانو رحم
دوستي او صميميت	بي احترامي
بدويل او بد ليدل	خواخوبۍ کول

خواب ورکړئ

* د نورو د خیر غونتنه خه گته لري؟

* ولې خير غونتونکي کس د ټولو خوبنېږي؟



کورني دنده

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



له ناسمو کارونو لري والي

موخه: زده کوونکي به د ناسمو کارونو په زيانونو پوه شي او تري لري به و اوسي.

وواياست

- * ستاسو په نظر ناسمي کړنې کومې دي؟
- * ولې غواړئ له ناسمو کارونو لري و اوسي؟



وګورئ او وواياست



زيان رسول خطر لري.



د ګل او ګلدان ماتول بشه کارنه دي.



دنپېزندل شوو توکو پورته کول خطر لري.



څارويو ته زيان رسول بشه کارنه دي.

واوري او وواياست



- * جگړه، دعوا، دروغ ويل، بدې خبرې کول، څارويو او نباتاتو ته زيان رسول بشه کارنه دي.





په خپلو کی کار و کرئ

* زده کوونکي دې په یوه ډله کې د دوو بد و کېنونومونه واخلي. او د هنو زيان دې ووايي او پر وړاندې دې بله ډله د دوو بشو عملونو نومونه واخلي او ګټې دې بيان کړي او بيا دې خپل نظرونه له یوبل سره تبادله کړي.



وګوري

* بنه او بد کارونه و پېژنۍ.



بد کارونه



بنه کارونه



حواب ورکړئ

* ولې بنه کارونه ترسره کړو؟

* خنګه کولای شو چې له بد و کارونو خخه ځان وساتو؟



کورنۍ دنده

* درې بنه کارونه له ګټو سره یې او درې بد کارونه له زيانونو سره یې

بيان او پرتله یې کړئ.



قهر

موخه: زده کوونکي به د قهر په لامل پوه شي او خان به تري وژغوري.

وواياست

* ستاسو په نظر ولې انسانان په قهرپوري؟



* ستاسو په نظر خنگه د هغو شيانو مخه ونيسو چې د انسانانو د قهر سبب کېږي؟



وګورئ او وواياست



د جگړي زيان



حوصله نه کول د قهر او لانجې لامل کيري.



غورنې نیول د بنوونکي د قهر سبب کېږي.



د قهر په وخت کې بايد د بنوونکي نصیحت ته غور شو.

واورئ او وواياست

* دعوي، کنحل، دروغ ويـل، تور، درناوـي نه کـول، زـيان رسـول، نـافـرـمـاـنـيـ، بـېـ حـايـهـ شـوـخـيـ اوـ...ـ دـ نـورـوـ دـ قـهـرـ سـبـبـ کـېـږـيـ چـېـ باـيـدـ ډـډـهـ وـرـخـهـ وـشـيـ.





په خپلو کې کار وکړئ

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



ووايast او ترتیب یې کړئ



د قهر پر وخت نه کول

فکر او سنجش
بې احترامي
چوب او سئ
کوم شی مه ماتوی
د قهر لامل ووايئ

د قهر پر وخت کول

جګړه او دعوه
حوالله
کنڅل مه کوئ
خپل ځای بدل کړئ
پلمه لټول

حواب ورکړئ

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



کورنۍ دندہ

* خه چې د قهر ګډو د زیانونو په هکله پوهېږئ، خپلو دوستانو ته یې ووايئ.



دوستي

موخه: زده کوونکي به د دوستي په اهميت او اړتیا پوه شي، کوښن به وکړي چې نسه
ملګري پیداکړي.

وواياست

- ستاسو په نظر ولې باید صميمی دوستان ولرو؟ *
- ستاسو په نظر د ستونزو پر وخت له چا سره مشوره وکرو؟ *

وګوري او وواياست



په وار سره د دوستانو شيان ساتو.

له خپلې ملګري سره مرسته کوم.



خپل دوست ته بایسکل په امانت ورکوم.



دانځورونو په هکله له خپل ملګري خخه مشوره غواړم.

* نسه دوست په سختو وختونو کې موږ یوازې نه پربېدي، نسه دوست زمود
په خوبنيو کې شريک وي، د ستونزو په له منځه وړلو کې له موږ سره مرسته
کوي، درښتینولی خخه کار اخيستل، د یو بل خبرو ته په درناوی غوره نیوں،
غښت او بد نه ویل، دوستي او صميمیت زيات او دوامداره کوي.





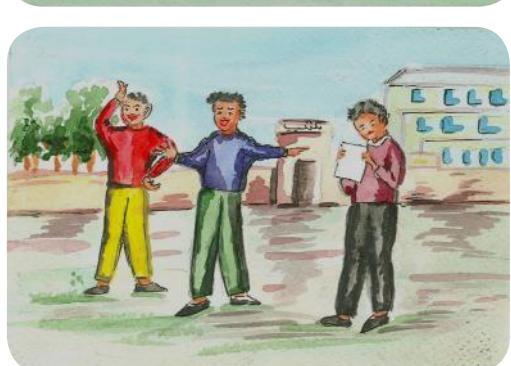
په خپلو کې کار وکړئ

* په دلو کې په مشوري ووایئ چې د کومو تکو مراعاتول د دوستي د ساتني او دوامداره کېدو لامل کېږي او د کومو تکو نه مراعاتول دوستي له منځه وړي او انسان یوازې کوي.



وګورۍ

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



خواب ورکړئ

* له نورو سره د دوستي اهمیت او اړتیا خه؟ ۵۵

* څنګه کولای شو خپله دوستي وساتو؟



کورنۍ دندہ

* د دوستي د اړتیا او د یوه بنه دوست لرلو په هکله له مور او پلار سره بحث وکړئ.



له نورو سره خواخوږي

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

وواياست

* تاسو کله له چا سره خواخوږي کړي ۵۵؟ د خه شي په هکله؟



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



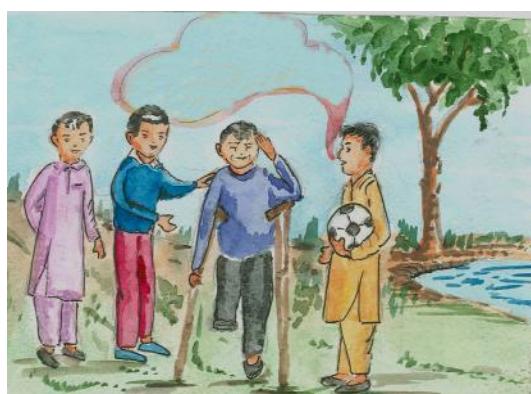
وګوري او وواياست



د ملګرو خواخوری، ما خوشحالوي.



داناروغ پونښنه کوو.



همدردي د انسانانو د خوشحالی سبب کېږي.



له اړو کسانو سره باید مرسته وکړو.

واوري او وواياست

* د چا خبرو ته غور نیول، مهربانه او سېدل، د چا په غم غمنېدل، له اړو کسانو سره مرسته کول، د ناروغانو د حال پونښنه، له غریبانو سره مرسته او خواخوږي، دا ټول له نورو سره د خواخوږي او همدردي طريقي دي.





په خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې له نورو سره د هم دردی د ګټو په هکله خبرې وکړئ او
مثالونه يې ولیکئ.



وکوري

* هر یو کوم ډول خواخوبۍ ته اړتیا لري؟



حواب ورکړئ

* له اړو کسانو سره په خواخوبۍ کوي؟
* له نورو سره د خواخوبۍ اهمیت خه دی؟



کورنۍ دندہ

* له نورو سره د خواخوبۍ د ګټو په هکله له خپلو دوستانو سره خبرې
وکړئ.



د چاپېریال خطرونه

موخه: زده کوونکي به د چاپېریال پر خطرونو پوه شي او خان به تري وساتي.

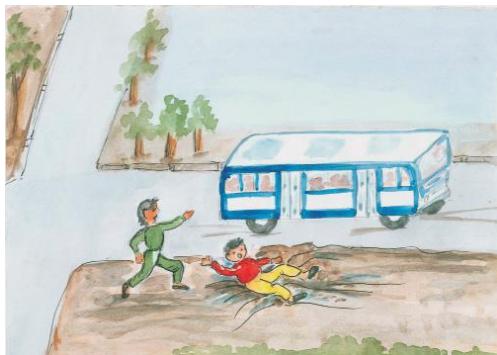
وواياست



* د ژوند چاپېریال د خطرونو په هکله په خه پوهېږي؟

* ستاسو په نظر په چاپېریال کې بې پروايي د کومو خطرونو سبب کېږي؟

وګوري او وواياست



له روان موټير خخه بنکته کېدل خطر لري.



هغه کار چې خطر لري.



له تشناب خخه وروسته په صابون د لاسونو مينځل.



د چاپېریال د کړۍ تامخه بايد ونیسو.

واوري او وواياست



* په موټير پسي منډې وهل، د برېښنا له مزو سره لوبي، توده هوا کې لوبي
کول، د کوڅې د خارويو ځورول، د ناپاکو خورو خورل، د غيرصحی او بو څښل
او د چاپېریال کړول، دا ټول د خطر سبب کېږي.





په خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې د چاپېریال د خطرونو په هکله، په کوڅو کې له سپیو سره د مخامنځ کېدو، د غیرصحی خورو او او بو خخه د ګټې اخیستو د خطرونو په هکله خبرې وکړئ او بیا خپل نظر له یوبل سره شریک کړئ.



وګوري

* په هر انځور کې د کومو چاپېریالي خطرونو احساس کوي؟



خواب ورکړئ

* د چاپېریال د خطرونو نومونه واخلئ؟
* خه ډول کولای شو د چاپېریال له خطرونو ځان وساتو؟



کورنۍ دندہ

* هغه خطرونه چې په چاپېریال کې ورسره مخامنځ کېږئ، نومونه یې واخلئ.



د ماین، او ناچاوده توکو خترونه

موخه: زده کوونکي به د ماین، وسلو او ناچاوده توکو پر خترونو پوه شي او خان به تري وساتي.

وواياست

* د ماین د خترونو په هکله خه پوهېږي؟

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



وګورئ او وواياست



د ماینونو ډولونه و پېژنۍ.



په ټيجارو ځایونو کې د ماین او ناچاوده توکو خترو وي.



د ماین د چاودلو زیاتونه.

* ماین او ناچاوده توکي په جگړه څلوا ځایونو کې وي. چاودېدونکي توکي
کله کله د ماشومانو د لوبو په سامانونو کې د قلم یا ساعت په بنه ځای پر
ځای شوي وي. هغو شيانو ته چې نه يې پېژنو، باید نړدې نه شو.



په خپلو کی کار وکړئ

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

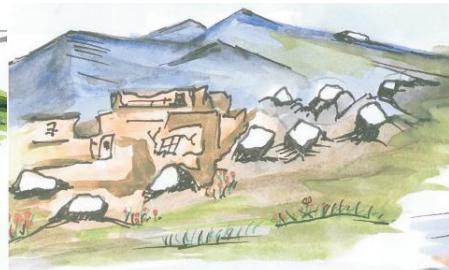


وګورئ او اړیکه یې پیدا کړئ



بې خطره

خطری



خواب ورکړئ

* د ماین او ناپېژندل شوو توکو خخه په خه ډول ځان ساتئ؟



کورنۍ دنده

* د ماین او ناچاوده توکو له خطرونو خخه د ځان ساتني په هکله خه چې پوهېږئ، نورو ته یې بیان کړئ.



شخصي حفظ الصحه

موخه: زده کوونکي به د شخصي روغتيا ساتني پر اهميت پوهشي او د خان ساتنه به وکري.

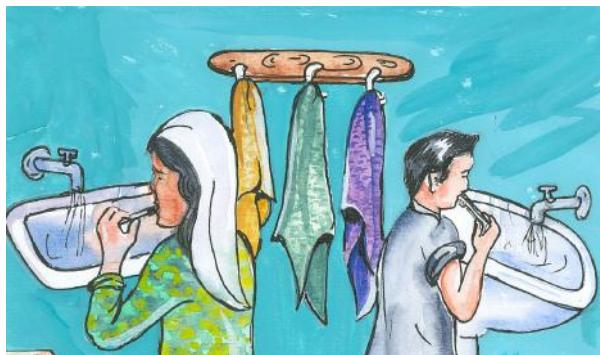
وواياست

ستاسو په نظر ولې خان پاک وساتو؟ *

كله مو فکر کړي چې ولې له خورو خخه وروسته غابونه او
لاسونه پرمينځو؟



وګوري او وواياست



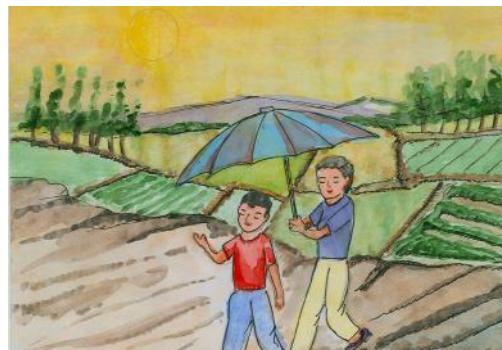
د روغتيا ساتني په خاطر غابونه په برس يا مسواك مينځم.



د سپې هوا په خاطر تودې جامي اغونندم.



ورزش کوو چې روغ واوسو.



له تېز لمر خخه خان ساتو.



واوري او وواياست

* پاكوالى د ايمان برخه ده. خپل لاسونه باید مخکي او وروسته له خورو او
له اودس ماتي وروسته، په اوبو او صابون سره پرمينځو. شپه او سهار له خورو
خخه وروسته باید غابونه مسواك يا برس کړو. خان او جامي پاكې وساتو.
نوکان مولنډ کړو. تل ورزش وکړو او له خاورو او دورو خخه خان لري وساتو.





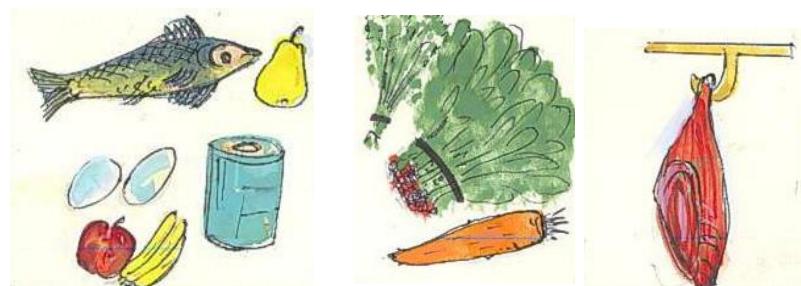
په خپلو کی کار و کړئ

* په ډلو کې مشوره وکړئ او ووایئ چې د اومو مېوو او ناپاکو ترکاريو خورل او د ځان، جامو او چاپېریال کړتیا زموږ په روغتیا خه اغېزه لري.



وګوري

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



خواب ورکړئ

* د پاکوالی اهمیت څه دی؟



* د ځان د سلامتیا لپاره باید کوم کارونه ترسره کرو؟

کورنۍ دنده

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

