

(A) برخه د مغزلرونکو او میوو د تولید تشخیص کول

دوهم لوست يا درس: زمونږ په ټولنه کي د مغزلرونکو او میوو د تولید اهیمت او ارزښت.

د زده کونکو د زده کړي موخي يا هدفونه:

زده کونکي به ددي لوست په پايله يا نتيجه کي د لاندي موخو يا هدفونوسره اشنا شي:

1. د مغزلرونکو او میوو د غذایي يا خوراکي ارزښت تشخیص کول.
2. د کورونو يا ودانیو په مناظرو کي د مغزلرونکو او میوو د زینتي يا بنسکلا د باغونو د اهمیت او ارزښت تشریح او روښانه کول.
3. د مغز لرونکو او میوو د باغونو يا بیونو د تفریحی يا ساعت تیرونې د ارزښت تشریح او روښانه کول

د لوست ورکولو لپاره ورلاندیز شوی وخت: ۱ ساعت

ورلاندیز شوی منابع يا زیرمی: لاندي منابع کولی شي چې په دي لوست يا درس کي ګټوري واقع شي:

• د کمپیوټر په پاورپواینټ پروگرام کي هم ددي درس يا لوست پلان د ارائي لپاره آماده شوی دی.

Parker, Rick. (2000). *Introduction to Plant Science*. New York: Delmar Publishers •

د سامانوونو، وسائلو يا وسیلو، لوازم او اسانسیاوو فهرست يا لېلیک
دلیکلو په خاطر سپینه یا تشه ورقه یا صفحه
د پاورپواینټ د ارائي لپاره پراجکتور یا غټه بنسودونکی
د پاورپواینټ سلайдونه یا صفحې
شفاف یا روښانه سلайдونه یا صفحې
د افغانستان د مغزلرونکو او میوو مختلفي نوعي
د افغانستان د بنايسته مناظرو خڅه تصویرونه یا انځورونه

اصطلاح ګانی: لاندي اصطلاح ګانی په دي لوست يا درس کي ورلاندیز(ارایه) کېږي. (د بوله او ایتالیک په قسم سره او د پاورپواینټ په دوهمه شمیره سلاید کي بنسودل شوی دي)
زیبای یا بنسکلا

بنسکلا(aesthetic)

بانیس(bonsai)

په زده پوری تکلاره: له یوی په زده پوری تکلاري خڅه ګټه پورته تکرئ ترڅو چې زده کونکي د لوست د زده کېږي لپاره اماده کېږي. بنسوونکی اکثره د خپلو څانګړو ټولکیو لپاره د زده کونکو د شرایطو سره سم تکلاري تهیه او برابروی یا ترتیبوی. لاندي تکلاره کيدلی شي چې د یوې ممکنه تکلاري په ډول سره

ورخخه يادونه وکړل شي:

د میوو، مغزلرونکو او سبو يا سبزی جاتو له پالنې خخه تازه او نوي مثالونه يا بیلګي بیان يا روښانه کړئ. او همدارنګه د سبزیجاتو يا سبو او میوو د ونو او مغزلرونکو مثالونه يا بیلګي هم په ياد راوړئ. د غذايی يا خوراکي ارزښت داهمیت، او د دی مثالونو يا بیلګو د زینت يا بنکلا او تفریح يا ساعت تیری په برخه کي بحث او وینا سرته ورسوئ.

** دا فعالیت يا کړنې سرته ورسوئ ترڅو چې تاسی د لوست يا درس محتویاتو ته داخل کړي.

د محتویاتو خلاصه يا لنډیز او درسي ستراتیزی ګانی

4. **لومړۍ موخه يا هدف:** د مغزلرونکو او میوو د غذايی يا خوراکي ارزښت تشخیص کول.

(د پاورپوینټ ۳ شمیره سلاید)

1 - مغزلرونکي او میوی زمونږ د ژوندانه د بهبود په برخه کي له مختلفو لارو چارو خخه مرسته او کومک کوي.

الف) میوی او مغز لرونکي زمونږ د ورځنۍ غذا يا خوراکې یو له مهمو برخو خخه تشکيل کوي.

1. میوی يا میوه جات لکه ستروس زمونږ لپاره د ویتامین سی (C) په برابرولو کي مرسته او کومک کوي او مغز لرونکي لکه غوزان يا چهارمغز د اساسی يا بستیزو شحمی اسیدونو يا تیزابونو لرونکي دی چې زمونږ د وجود صحت والي تقویه کوي.

(د پاورپوینټ ۴ شمیره سلاید)

ب) میوی زمونږ لپاره د غذا يا خوراکي رژیم یوه اساسی يا بنستیزه برخه تشکیلوی يا جوروی.

1. هغوي يعني میوی ویتامینونه او د بدنه ضرورت يا ارتیا ور منزالی مواد زمونږ لپاره تهیه او برابروی.

2. هغوي يعني میوی شحمیات يا غوري او ضروري يا ارین فایبرونه د میتابولیزم(جوریدنه او تحریبیدنه) او د غذا يا خوراکي هضم مهیا يا برابروی.

3. میوی او سابه يا سبزی جات د یو صحې خوراکي رژیم لپاره ضروري يا ارینې دی او په بازار يا مارکیت د یوه لور او اوجتې غوبنتنې لرونکي دي.

TM:2-1 زده کونکو ته وښایاست او با هم له هغې خخه یوه کاپې د هر یو زده کونکی لپاره تهیه او برابره کړئ د یوه تولکې په توګه د هغې لوستل سرته ورسوئ او د میوو او سبو يا سبزیجاتو په برخه کي کومې چې لست شوی دي بحث او وینا وکړئ. له زده کونکو خخه هريوه ته اجازه ورکړئ ترڅو چې د خپلې خوبنې میوی او جتې کړي ترڅو چې وکوري چې کومه نوعه ویتامینونه او منزالونه په کوم وخت کي هغوي هغه میوی خوری، له هغې خخه په لاس راوړي. له دی نه وروسته هغوي TM:2-2 ته راجع کړئ

ترخو دا تشخيص کړي چې ویتامینونه او منرالونه په خه منظور باندی په بدن کې تر استفادې لاندې نیول کېږي .

5. **دوهمه موهه يا هدف :** د کورونو یا ودانیو په مناظرو کې د مغزلرونکو او میوو د زینتې یا بنسکلا د باغونو د اهمیت او ارزښت تشریح او روښانه کول.

(د پاورپواینټ 5 شمیره سلاید)

۳- د مغز لرونکو او میوو د ونو یو له مهمو جنبو خخه دا ده چې ترخو په کورونو یا ودانیو کې بنسکلا لرونکې مناظر منځته راول شي.

الف) نباتات په باغونو او مناظرو کې بنسکلا منځته راوري او یا هم محیط یا چاپېریال زره راسکونکی کوي.

۱. له دي خخه برعلاوه چې د کورونو یا ودانیو د ډیزاین په بنسکلا کې برخه اخلي، د هغوي میوی اخستل کېږي او تر استفادې لاندې نیول کېږي.

(د پاورپواینټ 6 شمیره سلاید)

ب) د کورونو یا دوانیو باغونه د محیط یا چاپېریال او خلکو په منځ کې د روابطو یا اړیکو د جورولو په برخه کې مرسته او کومک کوي.

د افغانستان د ټولو ساحو د بنسکلا لرونکو مناظرو تصویرونه یا انځورونه بسکاره یا په کوته کېږي. کوبښن وکړئ ترخو چې هغه تصویرونه چې د میوو د ونو لرونکې وي په کار یوسي. که چېري په دي ونه توانيږي جي د میووه دونو لرونکي تصویرونه پیداکړي، له زده کونکو خخه پوښته وکړئ چې د هغوي په عقیده او باور کومه نوعه له میوو خخه غوره یا بهتره نما له چېل خان خخه د مناظرو په جورولو کې منځته راوري.

6. **دریمه موهه يا هدف:** د مغز لرونکو او میوو د باغونو یا ببنونو د تفریحي یا ساعت تیروني د ارزښت تشریح او روښانه کول.

(د پاورپواینټ 7 شمیره سلاید)

۳- د مغز لرونکو او میوو یو له هغه جنبو خخه چې نا پیژندلی پانه دا ده چې هغوي د تفریحي یا ساعت تیري په توګه تر استفادې لاندې نیول کېږي.

الف) خلکو له هغو بساياوو یا خودکفايی خخه چې په خپلو کورونو یا ودانیو کې یې د مغز لرونکو او میوو له کښت او خورلو خخه په لاس راوري، خوند اخلي.

(د پاورپواینټ 8 شمیره سلاید)

ب) د میووه جانو یا میوو او سبو یا سبزیجاتو کښت او کرنه د بدنه د فزیکي تمریناتو ، همدارنګه د سټرتیا د رفع او روانې حالت یا مغزې حالت د بهتر والى یا غوره والى د مهیا کولو لپاره زمينه برابروي.

(د پاورپواینټ 9 شمیره سلاید)

۱. د بانس کښت یا کرنه چې د باغوانی یو له معمولي یا عادي فعالیتونو خخه شمیرل کېږي چې په هغې کې د میوو له ونو خخه استفاده کېږي

۲. بانس له یوی ونی یا وری ونکی خخه عبارت دی چې نمو یی د نساح پریکونی له لاری، ریښی او جوانی اخستنی له لاری لدیری او د یو ضرف یا لوښی یا کانتینر په داخل کي کښت کول کیږي او د شکل ورکولو په منظور او هغوي ته د اثر ورکولو له مخي تربیه او تر پالنې لاندې نیول کیږي.

(د پاورپواینټ ۱۰ شمیره سلاید)

ج) باgoneh یا بنونه د کورنیو لپاره د پروژو د منځته راولو لپاره فرصلت یا موقع منځته راوري.

زده کونکی په برخه کي ورته لارښونه یا هدایت وکړئ ترڅو چې د مغز لرونکو او میوو د تولیداتو په برخه کي بحث او وينا وکړي. له زده کونکو خخه پوښته وکړئ چې ولی هغوي د میوه جاتو او مغز لرونکو تولیدات خوبین کېي او با هم ولی هغوي فکر کوي چې له دي تولیداتو سره علاقه مند دي. که چېري خنې له زده کونکو خخه میوه جات یا میوی او یا هم مغز لرونکي په خپلو کورونو یا ودانیو کي کښت کړي وي د هغوي په برخه یک بحث او وينا وکړئ چې ولی هغوي دا سې کارونه کوي او د دي کارونو ګټورتوب د هغوي د کورنیو لپاره خه دي؟ او همدارنګه د فعالیتونو د نوعی په هکله او یا هم هغوا تجربو چې خلکو د سبو او میووو د حاصل خخه په لاس راوري دي بحث او وينا وکړي.

مرور یا بیاکنټه\خلاصه(لنډیز): د زده کونکو د زده کړي موخي یا هدفونه تر کار لاندې ونیسی او لوست یا درس خلاصه یا لنډیز کړي. زده کونکو ته وخت ورکړئ او پرېردی چې ترڅو خپل څوابونه د وراندیز شوو ستونزو یا مشکلاتو په برخه یک د هري یوی موخي یا هدف د لاسته راونی لپاره توضیح او روښانه کړي. د زده کونکو څواب مشخص کړئ چې کوم یو له ضروري یا اړینو موخو یا هدفونو خخه تجدید نظر یا بیا کتنې ته اړتیا لري. هغوا سوالونه یا پوښتنې چې په ۱۱ شمیره سلاید د پاورپواینټ کي شتون لري کیدلي شي چې د تکرار یا مرور د نمونې یا بیلګې په توګه بیا تکرار کړل شي.

تطبیق یا احرا کول: زده کونکی کولی شي چې له دی فعالیتونو خخه یو شمیر د فهم او پوهې د تطبیق له مخي له دی درس یا لوست خخه سرته ورسوی هغوي کولی شي پلان د یو باغ یا بن د جهروني په برخه کي په یوه کور یا ودانی کي(خپلو کورونو او یا هم په نورور کورونو کي) طرح کړي. که چېري د هغوي بشوونځی کوم باغ یا بن ونه لري زده کونکی کولی شي د یوه باغ د منځته راولو په برخه کي په خپل مكتب کي پلان یا برنامه جوړه کړي.

یوه بله ممکنه یا امکان لرونکی لاره دا ده چې زده کونکی د بانس په برخه کي مطالعه وکړي او د بانسونو په منځته راولو سره په خپلو د لوست ورکولو په تولګیو کي وراندې کړي.

ارزیابی(ازماښت): ازماښت یا ارزیابی باید چې د زده کونکو د لاسته راورو موخو پواسطه کومي چې په دي لوست کي متمنکزی وي صورت ونیسي. یو په لیکلې بنه امتحان یا ازمونې د نمونې یا بیلګې په توګه له دي لوست سره ضمیمه یا پیوسته شوی ده.

نمونه ئې امتحان یا ازمونې ته څوابونه:

1.D 2.B 3.C 4.C 5.T 6.F 7.T 8.T

ویتامینونه او منرالونه چې په میوه جاتو او مغز لرونکو کي شتون ولري

شتون لرونکي عمدہ منرالونه	شتون لرونکي عمدہ ویتامینونه	میوه یا د هغې
کلسیم ، مگنیزیم، فاسفورس، پتاشیم	B2,B3,E	بادام
فاسفورس، کلسیم، پتاشیم	A,C	منه
اوسبینه	A,C	زرد الو
فاسفورس، مگنیزیم ، کلسیم	C	بوئی
منگانیز	A	انځر
اوسبینه، پتاشیم، منگانیز	B1,B2,B6,C	انګور
مگنیزیم، سودیم، پتاشیم، کلسیم، اوسبینه او جست	A,B3,B2,C	د توت یو چول
فاسفورس، مگنیزیم، پتاشیم، کلسیم	B1,B5,B9,C	نارنج
اوسبینه ،پتاشیم	A,B3,C	شفتالو
مگنیزیم، فاسفورس ،پتاشیم	B1,E	د ناجو زدی
پتاشیم، اوسبینه	B5,B6,C	انار
مگنیزیم، فاسفورس، پتاشیم	A,B9,C,K	رومیان یا باتیننګر
کلسیم، مگنیزیم، فاسفورس، پتاشیم	A,C,E,K	چهار مغز یا غوزان

ټول سترس کورنی لکه لیمو، د ترووش یا تربیو لیمو نوعه، گروپ فروټ او نارنج د ویتامین سی(C) لپاره یوه قوي او محمه منبع یا زیرمه کنل کيري.

TM:2-1

ویتامینونه منرالونه او د هغوي د استعمال خایونه

ویتامین

توضیحات(رنا اچول)

A

د ریتینول په نوم سره هم یادیري. د لیدنی یا لیدو په فوه کي زیاتوالی راوري، پوستکي ته صحت ورکوي، د قلبي ناروغيو په کمولو کي مرسته کوي او د معافيتي يا دفاعي سیستم په قوي والي کي هم مرسته کوي.

B1

د تیامین په نامه سره هم یادیري

B2

د رایبو فلاوین په نوم سره هم یادیري

B3

د نیاسین په نامه سره هم یادیري

د بي B کورنی ویتامینونه میتابولیزم یا سوختیدن او جویدنی ته قوت ورینبی. پوستکی او عصبی سیستم فعالیت ته هم قوت ورکوي. د حجراتون نمو او ویشل یا تقسیمات هم چتک کوي.

B5

د پنتاتونیک اسید یا تیزاب په نوم سره هم یادیري

B6

د پیروودکسین په نوم سره هم یادیري

B9

د فولیک اسید یا تیزاب په نوم سره هم یادیري

په وجود یا بدن کي د انتی اکسی ڈانٹ په چول سره هم فعالیت کوي. د وجود یا بدن د معافیت C سیستم ته هم قوت ورکوي او د سکاروی له ناجورتیا خخه مخنیوی کوي .

E

یو قوي او پیاوی انتی اکسی ڈانٹ ماده ده اود پوستکی یا جلد صحت ته قوت ورکوي

امکان لري چي د هپوکوی رشد یا نمو ته قوت ورکري. د پوستکی لپاره هم د استعمال موارد لري.

K

امکان لري چي د پوستکی له سرطان خخه مخنیوی وکړي.

کلسیم منرال

د دي منرال کموالی د هپوکو د کریدو او همدارنګه د هپوکو د نرمیدو سبب گرئي.

بیژنسل شوی ده

د وینې له کمښت يا کم خونی خخه مخنيوي کوي او د وینې د حجراتو يا ژونکو په تولید کي مهمه او سپنه

د ټولو حجراتو يا ژونکو لپاره اساسی يا بستیزه ماده ګنل کيري.

له هغه نوعو موادو سره مرسته او کومک کوي کوم چې د ناروغیو په مقابل کي مرسته کوي.

منگانیز

د یاد راورنې يا هم د یاد له ويستنې په رفع کي مرسته او کومک کوي.

فاسفورس

د حجراتو يا ژونکو د تشکيل يا جورښت او فعالیت يا کړنو لپاره مهم دي د دماغ او اعصابو د فعالیتونو د اجرا يا سرته رسونې په برخه کي د استعمال موارد يا خایونه لري.

پناشیم

همدارنګه د بدنه او د بدنه د حجراتو يا ژونکو په منځ کي د مناسب غلظت په ساتلو کي هم د استعمال موارد لري.

نمونه ئي امتحان يا ازمونه
نوم:

امتحان(ازمونه)

(A) برخه دوهم لوست يا درس: زمونږ په تولنه کي د مغزلرونکو او میوو د تولید اهیمت او ازرښت.

لومړۍ برخه يا قسمت: انتخابي يا تاکنیز سوالونه.
د سوال يا پونښتنې له ترتیل درست څواب خخه دایره وکارې.

۱. د میوو او مغز لرونکو د ونو کښت يا کرنه کوم یو له لاندې موضوعاتو خخه مهیا کوي؟
 - الف) فزیکي تمرینات يا جسمی تمرینات
 - ب) د ستیرتیا رفع کول يا له منځه ورل
 - ج) فکري يا دماغي بنې او غوره حالت
 - د) نوموري تول څوابونه درست او صحیح دي

۲. هغه ونه يا وره ونکی چې د هغې نمو د بناخ د پري کونې له لاري، ریښې او جوانې يا تیغې له لاري لنډه شوي ده او د یو ضرف يا لوبنې يا هم کانتير په داخل کي کښت يا کرل شوي وي او د شکل ورکولو په منظور هغوي ته تر تربی کونې او پالنې لاندې خای نیسي په یو له لاندې نومونو سره یادیوري؟
 - الف) چېکه يا ګړندې بناخ پري کوونه
 - ب) بانس

ج) د ضرف يا لوپسي جورولو هنر
د) هيچ يو هم نه

٣. مغز لرونکي د کومو غذائي يا خوراکي موادو لرونکي دي کوم چي په لاندي توگه ورخخه يادونه شوي
ده ؟

- الف) قندونه يا شكري
- ب) آوبه
- ج) شحميات يا غور
- د) پروتئين

٤. له لاندي تولو نوعو د ميوو خخه د هغوي کومه يوه نوعه د ويتامني سي C د غوره او بهتری منبع يا زيرمي په توگه په نظر کي نیول کيري؟

- الف) کيوي
- ب) شفتالو
- ج) ستروس
- د) اناناس

دوهمه برخه : په لاندي حملو دواړه درست او غلطې جملې شتون لري تاسي د درستي جملې په مخکي د تي (T) توري يا حرف او د نا درستي يا غلطې جملې په مخکي د ايف (F) توري يا حرف نوشته کړئ.

- ٥. ميوو او مغز لرونکي د هري ورخي د غذا يا خوراکي يوه مهمه برخه تشکيلوي.
- ٦. د ستروس ميوو د ويتامي کا K لپاره يو له مهمو او غوره منبع يا زيرمي خخه ګهل کيري.
- ٧. ميوو او مغز لرونکي په مارکيت يا بازار کي د لوري يا اوچتنې غوبښتنې لرونکي دي.
- ٨. باغونه يا بیونه د کورنيو لپاره دا فرصنټ ورکوي ترڅو چي د پروژو د منځته راولو سبب يا باعث ورگرئي.