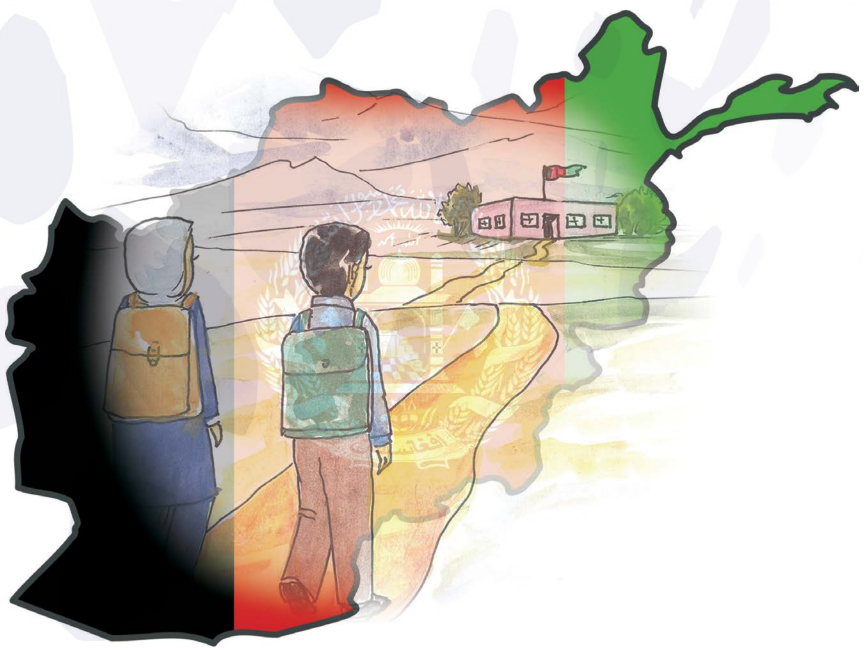
د پوهنې وزارت
د تعلیمي نصاب د پراختیا او د ښوونکو د روزنې معینیت
د تعلیمي نصاب د پراختیا او د درسي کتابونو د تالیف لوی ریاست

د ژوند مهارتونه

دویم ټولګی



د چاپ کال: ۱۳۹۶ هـ. ل.

د ژوند مهارتونه
دویم ټولګی

درسي کتابونه د پوهنې وزارت پورې اړه لري، اخیستنه او خرڅونه
یې په کلکه منع ده. له سرغړوونکو سره قانوني چلن کېږي.

moe.curriculum@gmail.com

ملي سرود

دا وطن افغانستان دی
دا عزت د هر افغان دی
کور د سولې کور د تورې
هر بچی یې قهرمان دی
دا وطن د ټولو کور دی
د بلوڅو د ازبکو
د پښتون او هزاره وو
د ترکمنو د تاجکو
ورسره عرب، ګوجر دي
پامیریان، نورستانیان
براهوي دي، قزلباش دي
هم ایماق، هم پشه یان
دا هیواد به تل ځلیږي
لکه لمر پر شنه آسمان
په سینه کې د آسیا به
لکه زړه وي جاویدان
نوم د حق مو دی رهبر
وایو الله اکبر وایو الله اکبر

بسم الله الرحمن الرحيم

د پوهني وزارت

د تعليمي نصاب او د ښوونکو د روزني معينيت

د تعليمي نصاب د پراختيا او درسي کتابونو د تأليف عمومي رياست

د ژوند مهارتونه

دويم ټولګی

د چاپ کال: ۱۳۹۶ هـ.ش.

مؤلف:

- د سرمؤلف مرستیال ترینا ستار محب زاده د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تألیف ریاست علمي غړې
- ژباړه: مؤلف نسیمه عبدالرحیمزي د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تألیف ریاست علمي غړې

علمي اډیټ:

- سید موجود شاه پاچاخیل د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تألیف ریاست علمي غړی

د ژبې اډیټ:

- سرمؤلف فروزان خاموش د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تألیف ریاست د پروژې غړې

دیني، سیاسي او فرهنګي کمېټه:

- حبیب الله راحل د تعلیمي نصاب د پراختیا په ریاست کې د پوهنې وزارت سلاکار
- محمد آصف کوچی د درسي کتابونو د تألیف پروژې د ټیم غړی

د څارنې کمېټه:

- دکتور اسدالله محقق د تعلیمي نصاب، د ښوونکو د روزنې او د ساینس د مرکز معین
- دکتور شیر علي ظریفي د تعلیمي نصاب د پراختیا پروژې رییس
- دکتور محمد یوسف نیازي د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تألیف لوی ریاست سرپرست.

طرح و دیزاین:

- عبدالحق "سمون"

د چاپ د سمون چارې: محمد کبیر حقمل د پوهنې وزارت د نشراتو او اطلاعاتو رئیس

بسم الله الرحمن الرحیم

د پوهنې د وزیر پیغام

د لوی خدایﷻ ډیر شکر دی چې انسان یې په احسن تقویم پیدا او هغه ته یې د خبرو کولو توان ورکړ او د علم او فکر پر ګاڼه یې سمبال کړ. ډیر درود دې وي د اسلام په ګران پیغمبر حضرت محمد مصطفیﷺ چې د انسانیت ستر ښوونکی دی او د رحمت، لارښوونې او روښنایي پیغام راوړونکی.

ښوونه او روزنه په هره ټولنه کې د بدلون او پراختیا بنسټ دی. د ښوونې او روزنې اصلي موخه د انسان د بالقوه ځواکونو فعالول او د هغه د پټو استعدادونو غوړول دي.

درسي کتاب د ښوونې او روزنې په بهیر کې یو مهم رکن بلل کیږي چې له نوو علمي بدلونونو او پرمختګونو سره اوږه په اوږه او د ټولنې له اړتیاوو سره سم تالیف کیږي. درسي کتابونه شایي د منځپانګې له مخې خورا بډای وي چې وکړای شي دیني او اخلاقي زده‌کړې د نوو علومو له لاسته راوړنوسره یوځای د نوو میتودونو له لارې زده‌کوونکو ته ولیږدوي.

دغه کتاب چې اوس ستاسو په واک کې دی، د همدغو پورته ځانګړنو پر بنسټ چمتو او تالیف شوی دی. د پوهنې وزارت تل زیار باسي چې په هیواد کې تعلیمي نصاب او درسي کتابونه د اسلامي ښوونې او روزنې او د ملي هویت د ساتلو پر بنسټ جوړ او له علمي معیارونو، نوو روزنیزو میتودونو او د نړۍ له علمي پرمختګونو سره سم وي. د زده‌کوونکو استعدادونه په ټولو اخلاقي او علمي خواوو کې وغوړیږي او په هغوی کې د فکر کولو او نوښت توان او د پلټنې حس پیاوړی کړي. د خبرو اترو او پیرزوینې د فرهنګ دودول، د هیواد پالنې، د مینې او محبت د حس پیاوړي کول، ښېنه او پیوستون د پوهنې د وزارت نورې غوښتنې دي چې شایي د لوست په کتابونو کې غبرګون ومومي.

درسي کتابونه د ښه او مسلکي ښوونکي له درلودو پرته نشي کولای تر پام لاندې موخې ترلاسه کړي. ښوونکی د ښوونې او روزنې مهم رکن او د زده‌کړې او روزنې د پروګرامونو سرته رسوونکی دی. د هیواد له ژمنو او زړه سواندو ښوونکو څخه، چې د تورتم او ناپوهۍ په وړاندې یې جګړه خپله دنده ګرځولې، دوستانه هیله لرم چې د تعلیمي نصاب په دقیق او مخلصانه تطبیق کې د هیواد ماشومان، نجونې او تنکي ځوانان د پوهې، اخلاقو او معنویت لوړو څوکو ته رهنمایي کړي.

د هیواد د زده‌کړې د نظام بری د خلکو له جدي مرستو پرته امکان نه لري. له دې امله له ټولو قشرونو او د ملت له شریفو خلکو، په تیره بیا له کورنیو او د زده‌کوونکو له درنو اولیاوو څخه هیله لرم چې د معارف د موخو د لاسته راوړو په برخه کې له هیڅ ډول مرستې څخه ډډه ونه کړي. دغه راز له ټولو لیکوالو، پوهانو، د ښوونې او روزنې له ماهرینو او د زده‌کوونکو له محترمو اولیاوو څخه هیله کیږي چې په خپلو رغنده نظرونو، وړاندیزونو او نیوکو د درسي کتابونو په لاښه والي کې د پوهنې له وزارت سره مرسته وکړي.

لازمه بولم چې له ټولو شاغلو مولفینو او د پوهنې د وزارت له اداري او فني کارکوونکو څخه چې د دغه کتاب په چمتو کولو کې یې زیار ایستلی او له ټولو ملي او نړیوالو بنسټونو څخه چې د درسي کتابونو د چاپ او ویش په برخه کې یې مرسته کړې، مننه وکړم.

په پای کې له لوی خدایﷻ څخه غواړم چې په خپلې بې پایه مهرباني له موږ سره د پوهنې د سپیڅلو ارمانونو په لاسته راوړلو کې مرسته وکړي. انه سمیع قریب مجیب.

د پوهنې وزیر

دوکتور اسدالله حنیف بلخي

فهرست

شمیره	لړلیك	مخ
۱	په کورکې د زده کوونکو رول	۱
۲	له کور څخه د باندې د زده کوونکو رول	۳
۳	د کور وسایلو تنظیم او ساتنه	۵
٤	د کور ستونزو حل	۷
٥	په کورکې له خطر مخنیوی	۹
٦	په کور کې محفلونه	۱۱
۷	د ورځینو کارونو تنظیمول	۱۳
۸	ښه زده کوونکی	۱٥
۹	مرسته کول او مرسته غوښتل	۱۷
۱۰	ښه مسلمان	۱۹
۱۱	د ناروغ پوښتنه	۲۱
۱۲	د عامه غونډو اداب	۲۳
۱۳	د مشرانو خبرو ته غوږ نیول	۲٥
۱٤	ترافیکی قاعدې	۲۷
۱٥	سوله ییز ژوند	۲۹
۱٦	د اختلافونو حل	۳۱
۱۷	ښښنه غوښتل	۳۳
۱۸	په تولنیزو کارونو کې برخه اخیستل	۳٥
۱۹	د مشرانو در ناوی	۳۷
۲۰	پر حیواناتو رحم	۳۰
۲۱	خیر خواهي	٤۱
۲۲	له ناسمو کارونو لرې والی	٤۳
۲۳	قهر	٤٥
۲٤	دوستی	٤۷
۲٥	له نورو سره خوا خوږي	٤۹
۲٦	د چاپیریال خطرونه	٥۱
۲۷	د ماین، وسلو او ناچاوده توکو خطرونه	٥۳
۲۸	شخصی حفظ الصحه	٥٥

سریزه

گرانو ښوونکیه!

گرانو ښوونکو د ژوند مهارتونه د ورځیني عملی مهارتونو د ترلاسه کولو لپاره د اړینې پوهې په توګه. د ښوونیز پروګرامونو په برخه کې په لومړني اوله دوره (۳-۱) ټولګیو کې تدریس کیږي. د لوستونو سرلیک، موخې، انځورونه، او د کتاب متنونه د زده کوونکو لپاره د مفهومونو او معلوماتو د ورکولو سربیره کولای شي د انګیزویی پوښتنې په طرح کولو سره، د نوی لوست په هکله د زده کوونکو مخکینۍ پوه کچه کړي. چې په کومه کچه پوهیږي او په کومه کچه نوې پوهه د هغوی پرمخکینۍ پوهه زیاته شي او کوم لازم مهارتونه باید ترلاسه کړي.

د دویم ټولګي د ژوند مهارتونو کتاب د فعالې زده کړې په میتود تالیف شوی دی. د کتاب عمومي موخې د ټولنې د اړینو اړتیاوو په نظر کې نیولو سره تعیین شوي. هیله لرو ذکر شوی کتاب د زده کوونکو په سلوک کې مثبت بدلون رامنځته کړي، ترڅو دیو سالم او انسانی ژوند سره علاقمند شی.

دا کتاب ۲۸ لوستونه لري او د هر لوست مفهومونه د سرلیک. موخه. پوښتنې، ډله ییز او انفرادی فعالیتونه، انځورونه د لوبو کولو او کیسې ویلو رول او ځینې نور فعالیتونه لری.

هیله لرو چې ګران ښوونکي و کولای شي چې زده کوونکو ته دیو ښه ښوونیز چاپیریال په برابر ولو سره، تدریس اغیزمن او په زړه پورې کړي او أن کولای شی د تدریس په پروسه کې د دهغو میتودونه څخه چې په زړه پوری وي ګټه واخلي، ترڅو په پای کې د لوست موخه ترلاسه شوی وي پوهه، مهارتونه او سالم ذهنیتونه زده کوونکو ته ولیږدول شي.

لومړی لوست

په کور کې د زده کوونکو رول

موخه: زده کوونکي په کور کې خپل رول باندې پوه شي او هغه په ښه توګه سرته ورسوي.

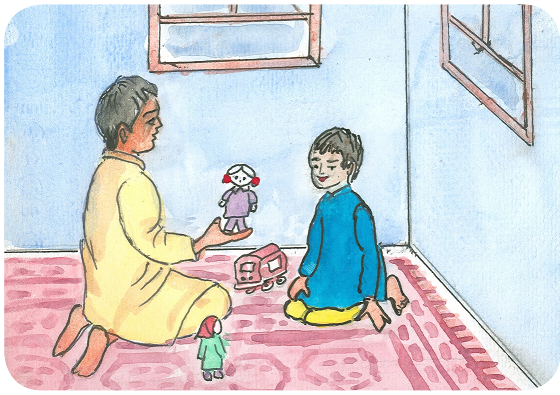
وواياست

- کله مو په کور کې د خپل رول په اړه فکر کړی؟
- ستاسو په نظر ولې د کور په چارو کې ونډه واخلو؟

وګورئ او وواياست

بابا سره مې په بوټي کښېنولو کې مرسته کوم

په درناوي سلام اچولو سره د لويانو قدر کوم



تل د خپلې کوچنۍ خور او کوچني ورور ساتنه کوم

د اوبو په راوړلو سره خپله مور خوشالوم

واورئ او وواياست

- اوبه راوړل، سودا راوړل، پاکول، دسترخوان برابرول او د لاس مينځلو لپاره اوبه تيارول هغه چارې دي چې ترسره يې کړئ.

تمثیل وکړئ

* د کورنۍ د ښو زده کوونکو چې خپل مور او پلار ته په څه ډول درناوی کوي او په کارونو کې د مرسته کولو په وسیله د هغوی خوشالونې وګورئ او اړیکه ورکړئ.

وګورئ او اړیکه ورکړئ

صمیمیت | مرسته کول | درناوی

ځواب ورکړئ

* په کور کې کوم ښه کارونه ترسره کوئ؟
* هغه کارونه چې په کور کې ترسره کوئ، ولې مهم دي؟

کورنۍ دنده

* هغه ښه کارونه چې یو زده کوونکی یې باید په کور کې ترسره کړي، په خپلو کتابچو کې ولیکئ.

دویم لوست

له کور څخه دباندې د زده کوونکو رول

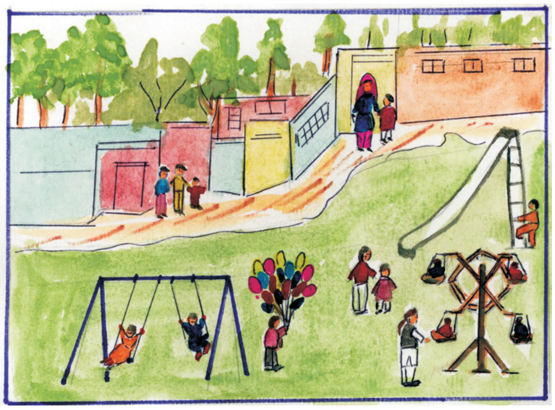
موخه: زده کوونکي د کور څخه دباندې کارونو سره اشنا شي او د ترسره کولو ځواک يې ومومي.

وواياست

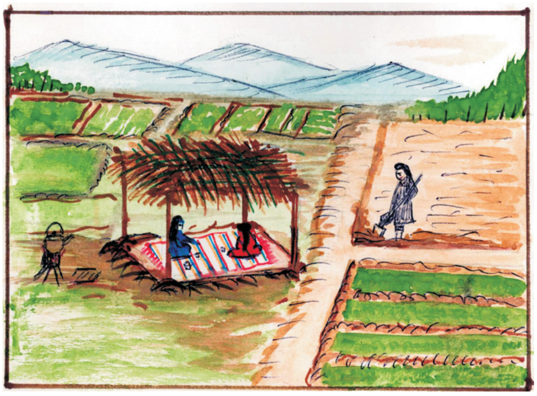
* فکر مو کړی چې د کور څخه دباندې څه رول لرئ؟
* ستاسو په نظر د کور څخه دباندې کارونه ولې مهم دي؟

وګورئ او وواياست

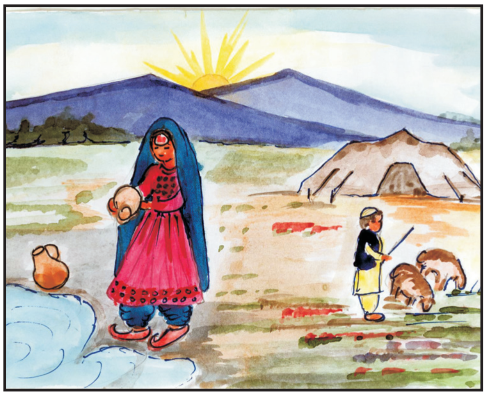
په هټۍ کې پلار سره مرسته کوم



د تفريح کولو توکي نه ويجاړوم



پلار ته چاى تياروم



پسونه پيايم

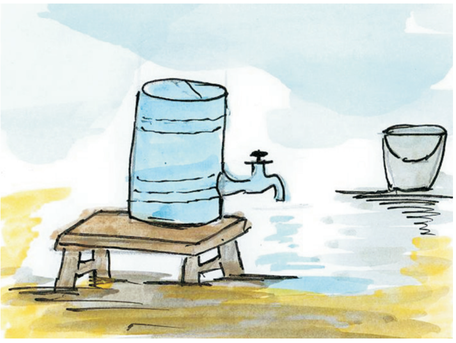
واورئ او وواياست

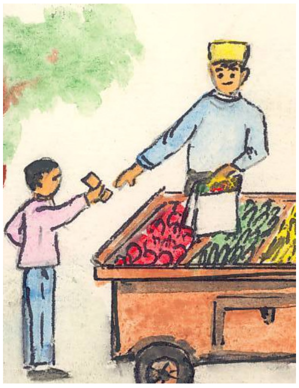
* جومات او ښوونځي ته تګ، نورو سره ښه چلند، ګاونډيانو سره مرسته کول او د چاپېريال ساتنه هغه چارې دي چې موږ يې دباندې ترسره کوو.

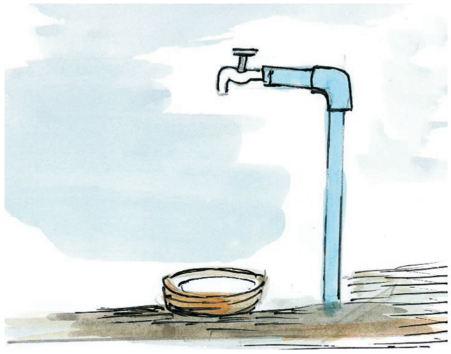
کیسه وکړئ

پـه وار سره ووایاست چې پرون مو لـه کور دباندې کومې ښې چارې ترسره کړې دي او د خپل کار د سرته رسولو څخه د خوښۍ احساس کوئ؟

وګورئ او اړیکه ورکړئ







ځواب ورکړئ

د کـور څخـه دبانـدې نظافـت او ټولنيـز اداب څومـره مراعاتـوئ؟

کورنۍ دنده

هغه ښه کارونه چې بایـد لـه کوره دبانـدې یې ترسره کړئ، نومونـه یې واخلئ.

دریم لوست

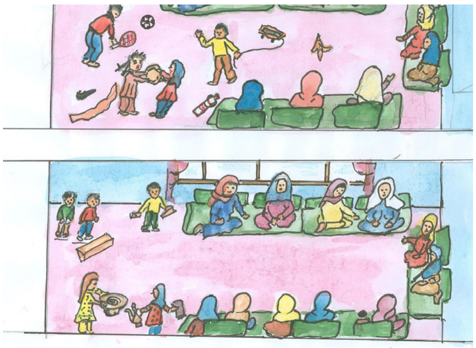
د کور وسایلو تنظیم او ساتنه

موخه: زده کوونکي په کور کې د شیانو ټاکل شوي ځایونه وپېژني.

وواياست

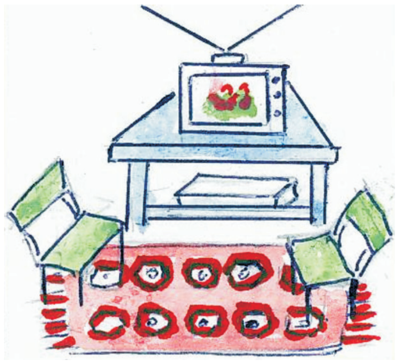
* ستاسو په نظر که خپل کالي او د ښوونځي توکي په خپل ځای کې کښېنږدو، د څه شي لامل کېږي؟
* که د کور توکي په ټاکلي ځای کې کښېنږدو، څه به وشي؟

وګورئ او وواياست



بې نظمه کوټه

منظم پخلنځی



با نظمه کوټه

کالي مې په الماری کې ږدم

بوټونه مې په خپل ځای ږدم

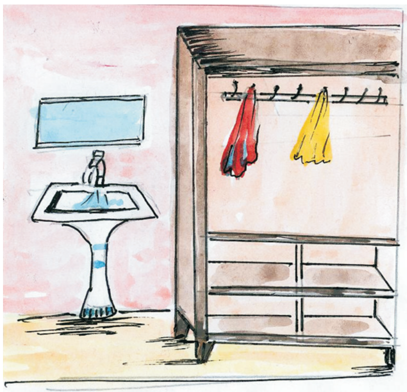
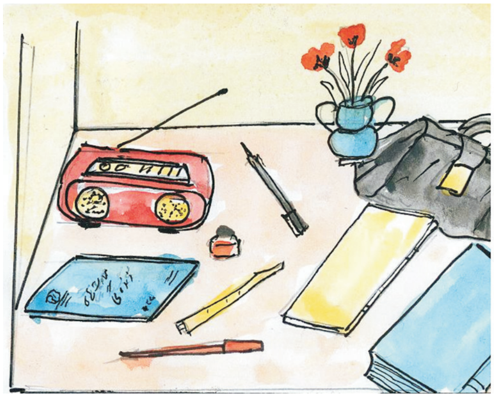
واورئ او وواياست

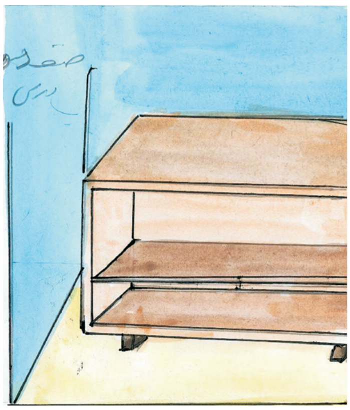
* که کالي، د ښوونځي او کور توکي په خپل ځای کېښودل شي، له سرګردانۍ څخه مخنيوی کېږي.

کیسه وکړئ

- د کور د نظم او پاکوالي په هکله خپله یوه خاطره کیسه کړئ.
- د کور د بې نظمۍ په هکله خپله یوه خاطره کیسه کړئ.

وګورئ او اړیکه ورکړئ



ځواب ورکړئ

- د کور توکي په څه ډول تنظیم او ساتل کېږي؟
- ولې د کور توکو تنظیم او ساتنه اړینه ده؟

کورنۍ دنده

- د کور توکو د تنظیم په هکله یوه جمله ولیکئ.

د کور ستونزو حل

موخه: زده کوونکي باید پوه شي چې هره ستونزه د حل څو لارې لري او د هغوی څخه ډېره ښه لاره وټاکل شي.

وواياست

* په کور کې کله له کومې ستونزې سره مخامخ شوي یاست؟
* په کور کې د ستونزې د حل لپاره له چا سره مشوره کوئ؟

وګورئ او وواياست

په کور کې د دوړو او لوګیو ستونزه

موږ د ستونزو د حل لپاره مشوره کوو

مور مې د کور چارو په ویشلو سره ستونزه حل کړه

رښتیا ویل د یوې ستونزې د حل کولو سره مرسته کوي

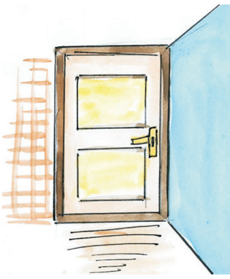
واورئ او وواياست

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

کیسه وکړئ

✳ که له کومې ستونزې سره مخامخ شئ، څنګه یې حل کوئ، له چا څخه مشوره اخلئ، کیسه یې کړئ.

وګورئ او اړیکه ورکړئ



ځواب ورکړئ

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

کورنۍ دنده

✳ د یوې ستونزې د حل په هکله مو چې څه زده کړي دي، ویې لیکئ.

پنځم لوست

په کور کې له خطر مخنیوی

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

ووایاست

- ستاسو په نظر کوم شیان په کور کې د خطر لامل کېږي؟
- ستاسو په نظر څنګه خپل ځان له خطرناکو شیانو څخه وساتو؟

وګورئ او ووایاست

درملو ته د ماشومانو لاسرسی خطر لري

د برېښنا مزو سره ناپامي د خطر لامل کېږي

په بام لوبې کول خطر لري

په برېښنايي توکو کې لاس وهل خطر لري

واورئ او ووایاست

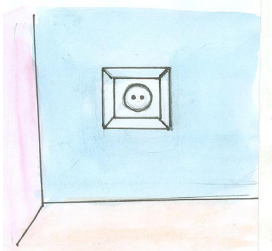
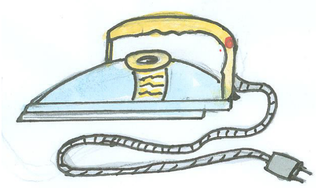
- د ګازو ډبې او ګوګړو سره ناپامي کول، د چاړه، بياتي، ستن، تيره څوکو توکو، برېښنايي توکو او داسې نور څخه ناسمه ګټه اخېستنه په کول کې د خطر لامل کېږي.

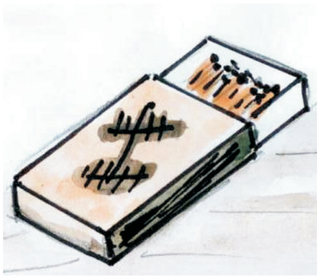
خپلو کې کار وکړئ

✴ هره ډله خپلو کې په مشورې سره په کورکې د پنځه وو خطرناکو شیانو نمونه واخلي.

وگورئ او ووایاست

✴ څه وخت لاندې توکي د خطر لامل کېږي؟



ځواب ورکړئ

✴ د برېښنایي توکو، گوگړو او تیره څوکو توکو سره ناپامي او لوبې کول ولې خطرناک دي او څه زیان لري؟

✴ د خطرناکو شیانو څخه ځان ساتل ولې مهم دي؟

کورنۍ دنده

✴ د څو خطرناکو شیانو نمونه او د خطر دلیل یې ولیکئ.

شپږم لوست

په کور کې محفلونه

موخه: زده کوونکي باید په کورنۍ کې د محفلونو او مراسمو سره اشنا شي او اداب او نزاکتونه يې مراعات کړای شي.

وواياست

- کله مو په کوم محفل کې ګډون کړی دی؟
- د غم او خوښۍ په مراسمو کې باید کوم اداب مراعات شي؟

وګورئ او وواياست

په کورني محلفونو کې مشرانو ته ازاروو

په اختر کې ټول یوځای خواړه خورو او دعا کوو

واورئ او وواياست

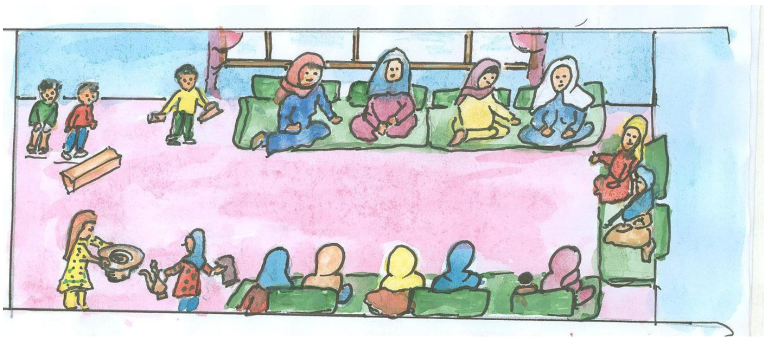
- له بې ځایه شوخۍ او خبرو څخه مخنیوی، خبرې نه کول، لوړ نه غږېدل، د خوراکي توکو د پاتې شونو نه خپرول او سم خوراک کول، د کورنۍ د ادابو څخه دي چې په نظر کې باید ونیول شي.

خپلو کې کار وکړئ

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

پرتله یې کړئ

* په کوم انځور کې د ادابو مراعات ښودل شوي دي؟



ځواب ورکړئ

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

کورنۍ دنده

* د کورنۍ د غونډو رعایت کولو د اهمیت په هکله یوه جمله ولیکئ.

اووم لوست

د ورځنیو کارونو تنظیمول

موخه: زده کوونکي باید د ورځنیو کارونو د تنظیم په اهمیت پوه او ورسره عادت شي.

ووایاست

- ستاسو په نظر ورځني کارونه باید په څه ډول تنظیم کړو؟
- د ورځنیو کارونو د سرته رسولو لپاره مو وخت ټاکلی دی؟

وګورئ او ووایاست

د خوب د بسترې جوړلو د ورځنیو کارونو څخه دي

د لوست ویلو او کورنۍ دندې سرته رسولو لپاره مو وخت ټاکلی دی

د خوړو په برابرولو کې له مور سره مرسته

په مناسب وخت کې لوبې کوو

واورئ او ووایاست

- د کار د کولو لپاره د مهالویش لرل؛ لکه: په وخت له خوبه پاڅېدل لمونځ کول، ښوونځي ته تلل، ورزش او ساتېري، مور او پلار سره مرسته کول، د کورنۍ دندې سرته رسول او داسې نور د ورځنیو کارونو د تنظیم لامل کېږي.

خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې د ورځنیو کارونو په هکله بحث وکړئ او ووایئ چې په یوه شپه او ورځ کې کوم کارونه په کوم وخت کې ترسره کوئ؟

وګورئ او اړیکه ورکړئ

په کور کې	په ښوونځي کې	له کور دباندې
سودا راوړل	استراحت کول	د کورنۍ دندې لیکل
ټولګیوالو سره مرسته	د خوب بسترې تنظیم	ښوونځي ته د تګ تیاری
د ټولګیوالو لیدل	مور سره مرسته	لوبې کول
شخصي پاکوالي ته رسېدل	د ټولګي په پاکۍ کې برخه اخیستل	د مجلې لوستل

ځواب ورکړئ

* که ورځني کارونه په ټاکلي وخت ترسره نشي، څه به پېښ شي؟
* تاسو په څه ډول ورځني کارونه تنظیموئ؟

کورنۍ دنده

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

اتم لوست

ښه زده کوونکی

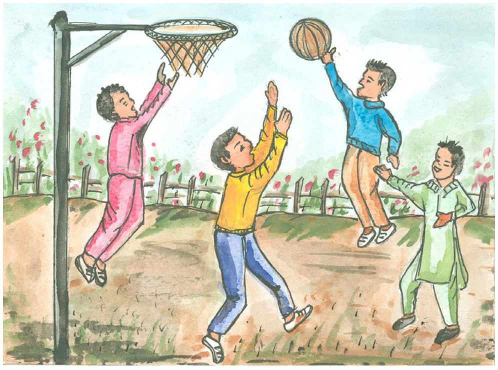
موخه: زده کوونکي د يوه ښه زده کوونکي صفتونه وپېژني او عمل پرې وکړي.

ووایاست

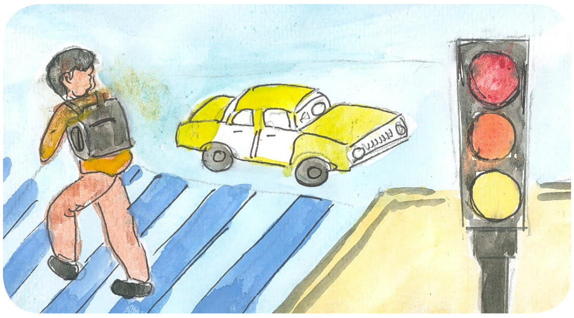
- ستاسو په نظر يو ښه زده کوونکی کوم صفتونه لري؟
- ولې غواړئ يو ښه زده کوونکی شئ؟

وګورئ او ووایاست

کتابونو ته پوښ ورکوم



ښه زده کوونکي په خپلو کې صمیمانه لوبې کوي



ښه زده کوونکی په پلي لارې تګ کوي

له مور څخه مرسته غواړي

واورئ او ووایاست

ښه زده کوونکی د مور او پلار، ښوونکي او مشرانو درناوی کوي، چاته کنځل نه کوي، خبرې په ځیر اوري، دروغ نه وايي او کوښښ کوي چې خپلو لوستونو ته پام وکړي او خپله کورنۍ دنده په ټاکلي وخت سره ورسوي.

کیسه وکړئ

* په ډلو کې د ښه زده کوونکي په هکله بحث وکړئ او خپل نظر وړاندې کړئ.

وګورئ او د ښه زده کوونکي دندې څرګندې کړئ

ځواب ورکړئ

* ښه زده کوونکی کوم صفتونه لري؟

کورنۍ دنده

* د یوه ښه زده کوونکي څو صفتونه په کتابچو کې ولیکئ.

نهم لوست

مرسته کول او مرسته غوښتل

موخه: زده کوونکي د مرسته کولو او مرسته غوښتلو وخت او طريقې وپېژني.

وواياست

* کله مو له چا سره مرسته کړې ده؟
* کله مو له چا مرسته غوښتې ده؟

وګورئ او وواياست

ورور سره په لوست کې مرسته کوم

د ګاونډيانو سره په مرسته کولو خوشحاله يم

د سودا راټولولو لپاره د لارويانو څخه مرسته غوښتل

د لوست ښه پوهېدو لپاره له ښوونکي مرسته غوښتل

واورئ او وواياست

* د ناروغانو سره مرسته کول، تږي ته اوبه ورکول، ړوند له سرک تېرول، غورځېدلی ماشوم له ځمکې پورته کول، مصيب ځپلو سره خواخوږي دا ټول نورو سره د مرستې کولو بېلګې دي او د اړتيا په وخت کې موږ هم له نورو څخه مرسته غوښتلی شو.

خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې د مرسته کولو او مرسته غوښتلو او د هغوی د مناسب وخت په هکله بحث او نظر تبادله کړئ.

وګورئ او اړیکه ورکړئ

مرسته کول	مرسته غوښتل

ځواب ورکړئ

* څه وخت نورو سره مرسته کوئ؟
* څه وخت له نورو څخه مرسته غواړئ؟

کورنۍ دنده

* خپل مور سره په کومو کارونو مرسته کوئ، نمونه يې په خپلو کتابچو کې ولیکئ.

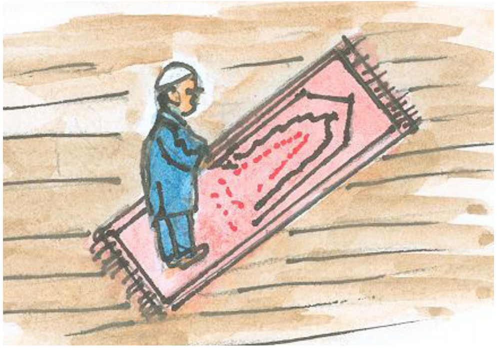
ښه مسلمان

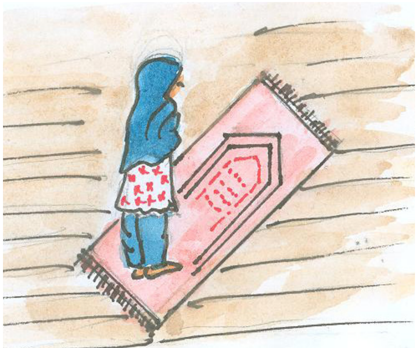
موخه: زده کوونکي باید د یو ښه مسلمان صفتونه وپېژني او پلي یې کړي.

ووایاست

- ستاسو په نظر د یوه ښه مسلمان صفتونه څه دي؟
- کوښښ مو کړی چې یو ښه مسلمان واوسئ؟ څه ډول؟

وګورئ او ووایاست





د یوه ښه مسلمان په توګه لمونځ کوم

زیان رسول د ښه مسلمان کار ندی

مسلمانان خپلې ستونزې په مشورې سره حل کوي

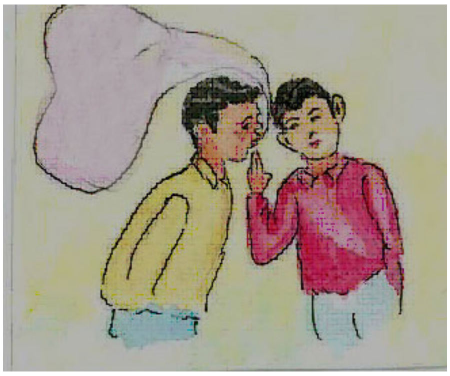
واورئ او ووایاست

- لمونځ کول، ترحم او مهرباني، رښتیا ویل، خیانت نه کول، غلا نه کول، اذیت او ازار نه رسول، ښه نیت لرل، غیبت نه کول، درناوی کول، کینه نه کول، جنګ او دعوه نه کول، له زور کار نه اخیستل، دا ټول د یوه ښه مسلمان صفتونه دي او د خدای تعالی د رضا لامل کېږي.

خپلو کې کار وکړئ

✳ زده کوونکي په ډلو کې د یوه ښه مسلمان څو صفتونه لست کړي، په وار یې ولولي او نورو ډلو سره نظر شریک کړي.

د ښه مسلمان صفتونه د رسم پرمخ څرګند کړئ



ځواب ورکړئ

✳ څنگه او ولې یو ښه مسلمان کېدای شو؟
✳ څنگه خدای تعالی له موږ راضي کېږي؟

کورنۍ دنده

✳ د یوه ښه مسلمان د ځانگړتیاوو په هکله له مور او پلار سره خبرې وکړئ او په هکله یې یوه جمله ولیکئ.

یوولسم لوست

د ناروغ پوښتنه

موخه: زده کوونکي د ناروغ پوښتنه کولو په اهمیت وپوهېږي او ترسره یې کړي.

وواياست

- کله ناروغه شوي یاست؟
- د ناروغه کېدو په وخت کې له نورو څه تمه لرئ؟

وګورئ او وواياست

ناروغ پوښتنه ښه کار دی

ناروغ ملګري سره څنګه مرسته وکړو؟

مه ژاړه! مور ناروغه ده.

واورئ او وواياست

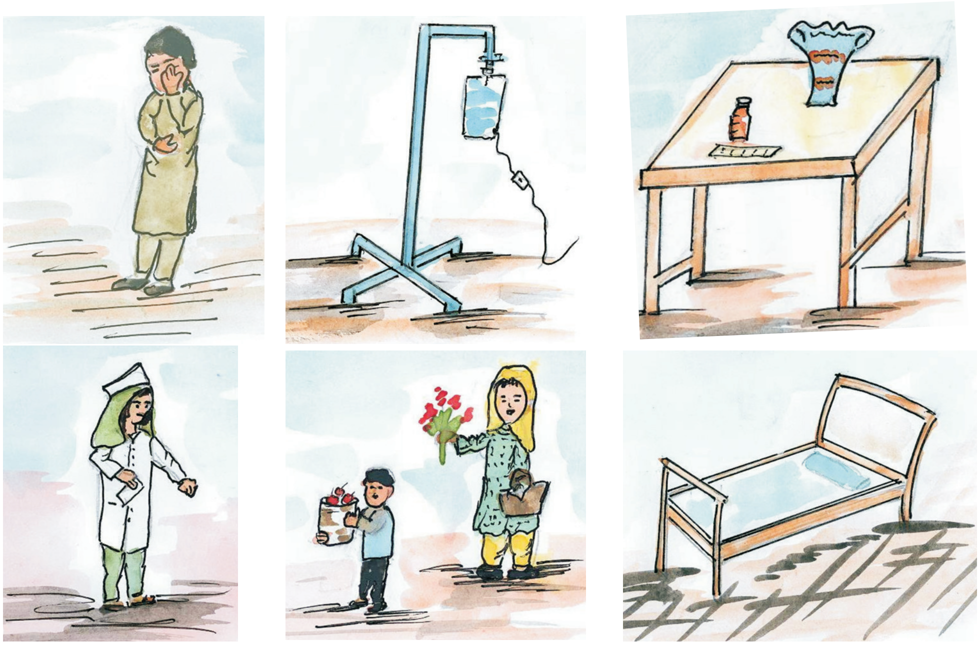
- د ناروغ پوښتنه کول یوه اسلامي او انساني دنده ده او ناروغ کس خواخوږۍ او مرستې ته اړتیا لري. موږ باید د ناروغ د ازارولو سبب نه شو.

تمثیل وکړئ

* د ټولګي مخې ته درې کسه په خپله خوښه راشي. د یوه ناروغ کس او د دوه پوښتنې کوونکو کسانو رول چې د ناروغ پوښتنې ته راغلي، ولوبوي.

وګورئ او ووایاست

* ستاسو په نظر لاندې انځورونه کوم مفهومونه بیانوي؟



ځواب ورکړئ

* ستاسې په نظر ناروغ بې له درملو څخه نور څه شي ته اړتیا لري؟
* تاسو له ناروغ سره څه همکاري کولی شئ؟

کورنۍ دنده

* ناروغ کس له تاسې څه غوښتنه لري؟ ویې لیکئ.

دولسم لوست

د عامه غونډو اداب

موخه: زده کوونکي په عامه غونډو کې د ګډون کولو پر ادابو وپوهېږي او پلي يې کړي.

ووایاست

- په کورنیو غونډو کې کوم نزاکتونه مراعاتوئ؟
- ستاسو په نظر په عامه غونډو کې کوم اداب باید مراعات شي؟

وګورئ او ووایاست

د نورو خبرو ته په ځير غوږ نيسم

د مشرانو په غونډه کې اداب مراعاتوو

موږ د مجلس اداب مراعاتوو

واورئ او ووایاست

- په غونډو کې په لوړ غږ خبرې نه کول. د نورو خبرو ته غوږ نیول، په ځینو کارونو کې برخه اخیستل، د مجلس نظم نه خرابول او نور د عامه غونډو له ادابو څخه دي.

خپلو کې کار وکړئ

✳ په شپږ کسیزه ډلو کې د یو بل په مشوره کار وکړئ. په عامه غونډو کې د ګډون کولو د څو ادابو نمونه واخلئ او ددې ادابو د مراعاتولو لار څرګنده کړئ.

ووایاست او اړیکه ورکړئ

په مجلس کې بې نظمي	په مجلس کې نظم
له لوړ غږ غږېدل	جنګ او جګړه
خبرو ته غوږ نیول	چپ پاتې کېدل
پرته له اجازې خبرې کول	بې نوبته خبرې کول
هر څه غوښتل	هرشی بې ځایه غورځول
ساتېرې کول	په ځیر خبرې کول
پاکوالی نه مراعاتول	په ارامۍ د شي غوښتل

ځواب ورکړئ

✳ څه شی د یوه محفل د بې نظمۍ لامل کېږي؟

✳ څنګه کولای شو چې په عامه مجلس کې د بې نظمۍ مخه ونیسو؟

کورنۍ دنده

✳ په عامو غونډو کې کوم نزاکتونه مراعات کوئ؟ ویې لیکئ.

د مشرانو خبرو ته غوږ نیول

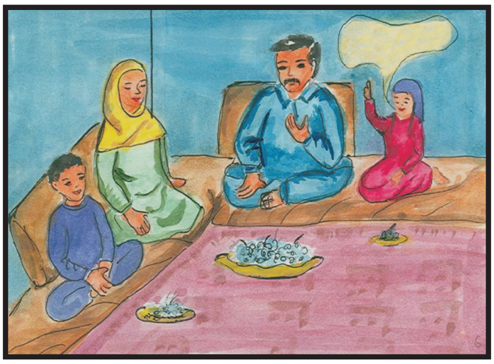
موخه: د مشرانو خبرو ته د غوږ نیولو په اهمیت پوه شي او د هغوی خبرو ته په ځیر غوږ ونیسي.

ووایاست

- مشرانو کوم وخت له تاسو سره د کوم څه په باره کې خبرې کړې دي؟
- د مشرانو د خبرو اورېدو په وخت کې کوم اداب مراعاتوئ؟

وګورئ او ووایاست

د مشرانو خبرو ته غوږ نیسي



د خبرو کولو اجازه غواړي

د مور خبرو ته غوږ نیسي

د مور خبره یې هېره کړې ده

واورئ او ووایاست

- کله چې یو کس مور ته خبرې کوي، باید په ټولو حواسو د نوموړي خواته وګورو او په ځیر سره ورته غوږ ونیسو. د مشرانو خبرې پرې نکړو، بې اجازې خبرې ونکړو، ځکه چې ښه اورېدل د ښه پوهېدلو بنسټ دی.

خپلو کې کار وکړئ

- په ډلو کې د مشرانو د خبرو اورېدلو پر اهمیت او نه اورېدلو پر زیانونو یو له بل سره نظر تبادله کړئ.

وګورئ او په اړه یې تبصره وکړئ

ځواب ورکړئ

- د مشرانو خبرو ته غوږ نیول ولې اړین دي؟
- د مشرانو خبرو ته غوږ نیول او عملي کول یې څه اهمیت لري؟

کورنۍ دنده

- د غوږ نه نیولو درې زیانونه او د غوږ نیولو درې ګټې په کتابچو کې ولیکئ.

څوارلسم لوست

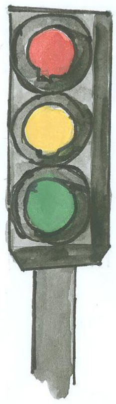
ترافيکي قاعدې

موخه: زده کوونکي بايد په ترافيکي نښو او قاعدو پوه شي او پلي يې کړي.

وواياست

- کله مو فکر کړی چې ترافيکي نښې او قاعدې د څه لپاره دي؟
- د کومو ترافيکي نښو سره بلدتيا لرئ؟

وګورئ او وواياست



ترافيکي نښې بايد وپېژنو او په پام کې يې ونيسو

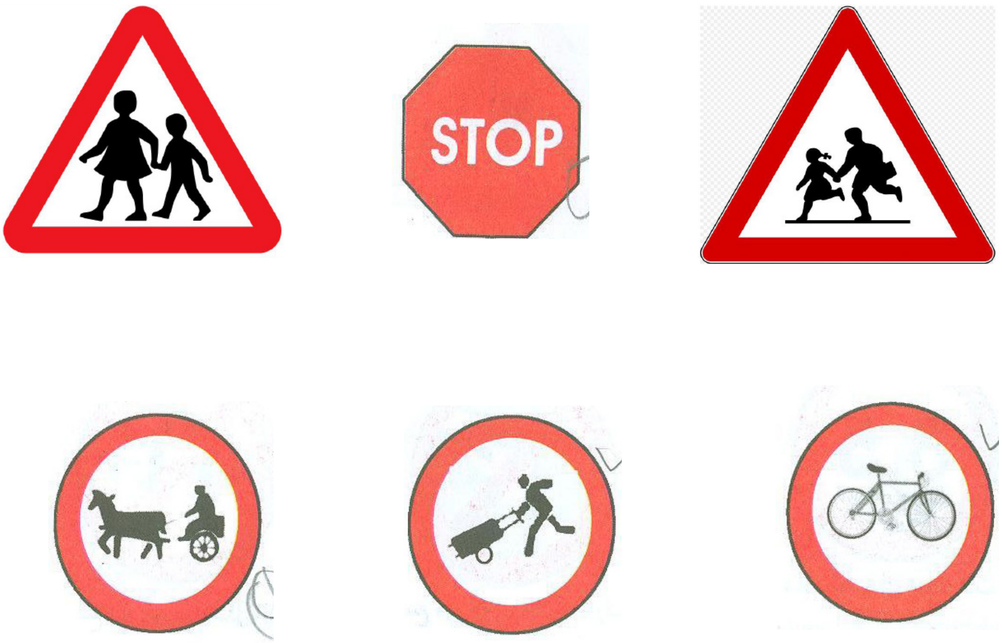
واورئ او وواياست

- په ترافيکي قاعدو نه پوهېدل زړه بوږنوونکې پېښې رامنځته کوي او تردې چې د مرګ سبب ګرځي. د سړک پرمخ بايد د پلي تګ لپاره په ترافيکي نښو پوه شو چې د ترافيکي خطرونو څخه خوندي پاتې شو.

خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې هغه ترافیکي قاعدې او نښې چې پېژنئ، د کاغذ پرمخ وکاږئ او یو بل ته یې وروپېژنئ او خپلې نظریې د نورو زده کوونکو سره شریکې کړئ.

وګورئ او ووایاست چې دا نښې څه مانا لري؟



ځواب ورکړئ

* څنګه کولای شو چې له ترافیکي پېښو ځان وساتو؟
* له عمومي سرک څخه د تېرېدو په وخت کې کومې قاعدې باید په نظر کې ونیسو؟

کورنۍ دنده

* د ترافیکي نښو د رنګونو نمونه او مانا یې په خپلو کتابچو کې ولیکئ.

سوله ییز ژوند

موخه: زده کوونکي د سوله ییز ژوند پر لارو چارو پوه شي او په ورځني ژوند کې ورځخه ګټه واخلي.

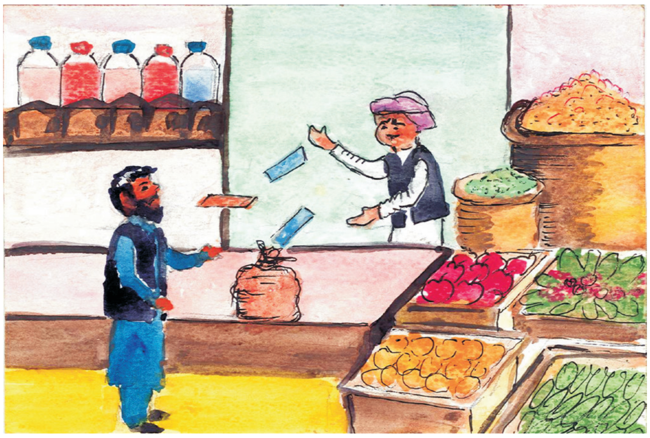
وواياست

- ستاسو په نظر په ورځني ژوند کې ولې سوله مهمه ده؟
- کله مو د سوله ییز ژوند لپاره کوښښ کړی دی؟ څه ډول؟

وګورئ او وواياست

په سوله ییز ډول خرڅول او اخېستل

د سوله ییزو خبرو له لارې د ستونزو حل



په ورځنیو چارو کې بې حوصله ګي سوله ییزه فضا ګډوډوي

واورئ او وواياست

- دوستي، رښتینولي، مرسته، ښه کړه وړه، مشوره غوښتل، صبر او حوصله او ښه اخلاق سوه ییزې لارې دي چې باید ورسره عادت شو ترڅو سوله ییز ژوند ولرو.

خپلو کې کار وکړئ

په ډلو کې سره خبرې وکړئ چې په څه ډول د خپل مرور ورور سره روغه کوئ او سوله ييزه فضا رامنځ ته کوي.

وګورئ او پرتله يې کړئ

ځواب ورکړئ

- ځنګه کولای شئ چې خژوند په ښه ډول تېر کړئ؟
- ښه او بد سلوک زموږ په ژوند باندې څه اغېزه لري؟

کورنۍ دنده

- د سوله ييز ژوند د اهميت په هکله يوه جمله وليکئ.

شپاړسم لوست

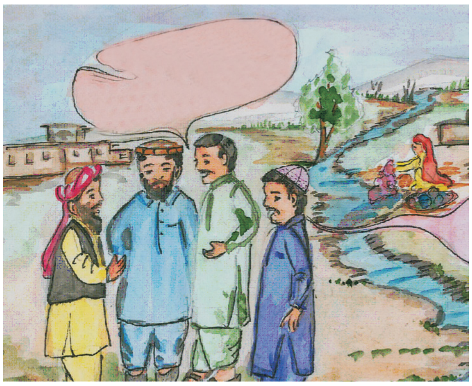
د اختلافونو حل

موخه: زده کوونکي دې د اختلافاتو د حل لپاره د مشورې پر اهمیت پوه شي او په ورځني ژوند کې هغه پلي کړای شي.

وواياست

- ✷ کله مو د چا سره د نظر اختلاف پیداکړی دی؟
- ✷ ستاسې په نظر اختلافونه په څه ډول حل کېږي؟

وګورئ او وواياست



د کلي د صحي اوبو په هکله مشوره

د حل د ټولو ښه لاره زموږ په ګټه ده

ځینې اختلافونه د دعوې لامل ګرځي

د مور په مشوره د اختلاف حل کول

واورئ او وواياست

- ✷ مفاهمه او مشوره د اختلافونو د حل ښه لار ده. د نظر د اختلاف په وخت کې بدې خبرې کول ښه کار نه دی.

خپلو کې کار وکړئ

- په ډلو کې د اختلافونو د حل د لارې په هکله مشوره او خبرې وکړئ او د مشورې کولو ښه والی بیان کړئ.

وګورئ او ووایاست

ځواب ورکړئ

- د اختلافونو د حل لپاره باید څه وکړو؟
- د اختلافونو د حل لپاره د چا سره مشوره وکړو؟
- د مشورې په وخت کې باید کوم شیان مراعات کړو؟

کورنۍ دنده

- د اختلافونو د حل لارې لپاره د مشورې د اهمیت په هکله یوه جمله ولیکئ.

اوولسم لوست

ښښنه غوښتل

موخه: زده کوونکي د خپګان د لرې کولو لپاره د ښښنې غوښتلو په اهمیت پوه شي او عملاً ښښنه وغوښتلای شي.

ووایاست

- ستاسو په نظر ولې او څه وخت ښښنه غوښتل کېږي؟
- د ښښې د ګټو په هکله څه نظر لرئ؟

وګورئ او ووایاست

د رنګ بوتل چپه شو

د رنګ بوتل د چپه کېدو له امله ښښنه غواړم

عفو او ښښنه ثواب لري

که څوک زموږ. څخه مرور شي، باید ښښنه ترې وغواړو

واورئ او ووایاست

- ښښنه غوښتل د اختلافونو د لرې کېدو سبب کېږي.
- د اسلام د سپېڅلي دین له نظره ښښنه غوښتل او ښښنه کول ثواب لري.

خپلو کې کار وکړئ

✳ زده کوونکي دې په ډلو کې د بښنې غوښتلو پر اهمیت باندې یو له بل سره نظر شریک کړي.

وواياست او اړيکه ورکړئ

✳ لاندې کلمې په خپلو کتابچو کې د سم او ناسم کار تر سرلیک لاندې ترتیب کړئ.

سم کار	ناسم کار
بښنه کول	له زور کار اخیستل
بښنه نه کول	پلمه کول
روغه	صبر کول
مرسته کول	رښتیا ویل
دعوه	دروغ ویل
بښنه غوښتل	زیان رسول

ځواب ورکړئ

✳ کله چې تېروتنه وکړئ څه کوئ؟
✳ بښنه غوښتل او رښتیا ویل څه ګټه لري؟

کورنۍ دنده

✳ د بښنې غوښتلو او بښنې د اهمیت په هکله دوه جملې ولیکئ.

اتلسم لوست

په ټولنيزو کارونو کې برخه اخېستل

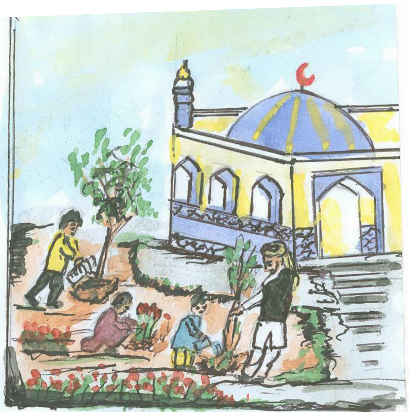
موخه: زده کوونکي د ټولنيزو کارونو په اهميت پوه شي او برخه پکې واخلي.

وواياست

* کله مو په ټولنيزو کارونو کې برخه اخېستې ده؟
* ستاسو په نظر ولې په ټولنيزو کارونو کې برخه اخلو؟

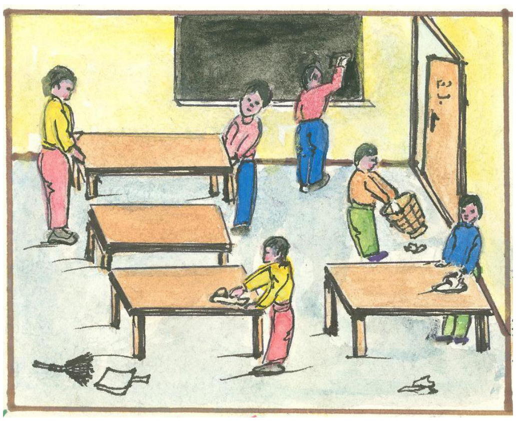
وګورئ او وواياست

د سيمې په پاکولو کې ټول برخه اخلو



د جومات د بڼ د ښېنوالي لپاره ونو ته اوبه ورکوو

د ښاروالۍ کارکوونکي سره مرسته کوم



د ټولګي په پاکولو کې په ګډه کار کوو

واورئ او وواياست

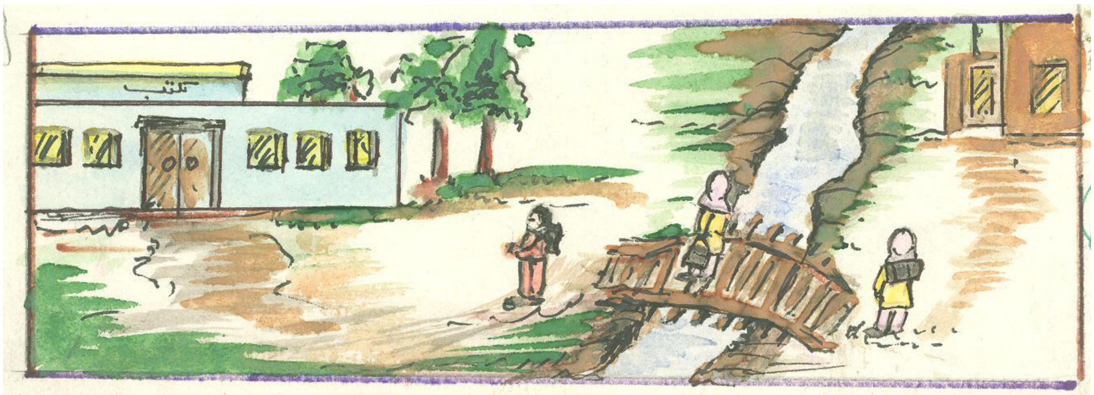
* ښار، کوڅه، کلی، جومات او ښوونځی زموږ د چاپېريال برخه ده، ددې ځايونو په پاکوالي کې او چاپېريال ساتنه کې بايد په يوازې او ګډه توګه برخه واخلو.

خپلو کې کار وکړئ

- په ډلو کې د ګډو کارونو په هکله چې د ښوونځي په دننه او دباندې ترسره کېږي، په ګډو بحث او د نظر تبادله وکړئ.

وګورئ

- په ټولنیزو کارونو کې د برخه اخیستنې پایلې څرګندې کړئ.



ځواب ورکړئ

- په ټولنیزو کارونو کې برخه اخیستل څه ګټه لري؟
- په ټولنیزو کارونو کې برخه اخیستل ولې مهم دي؟

کورنۍ دنده

- د ټولنیزو کارونو د اهمیت په هکله یوه جمله ولیکئ.

د مشرانو درناوی

موخه: زده کوونکي بايد د لويانو په وړاندې د درناوي په طريقو پوه شي او پلي يې کړي.

وواياست

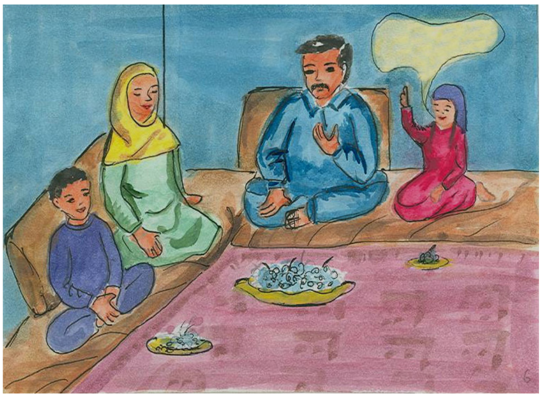
- ستاسو په نظر څه ډول د لويانو درناوی وکړو؟
- يو بل ته څرنګه درناوی کوئ؟

وګورئ او وواياست

د پلار درناوی کول

مورجانې مهرباني وکړئ څوکۍ تشه ده

د مور خبرې په ځير اورم



د پلار له اجازې پرته خبرې نه کوم

واورئ او وواياست

سلام اچول، په لوړ اواز نه غږېدل، وينا کول، په ځير غوږ نيول، د مشرانو خبرې نه پرې کول، د لويانو خبره منلو، د لويانو د اجازې پرته کار نه کول، د هغوی نصيحت او مهربانۍ څخه مننه کول دا ټول د لويانو د درناوي طريقې دي چې د اسلام دين موږ ته توصيه کړې دي.

خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې د لویانو په وړاندې د مؤدبانه او درناوي ځخه ډک سلوک په اړه خپلو کې مشوره وکړئ او په اړه یې یوه یوه جمله ولیکئ.

وګورئ او ووایاست

* کوم انځور درناوی او کوم انځور بې احترامي ښکاره کوي؟

ځواب ورکړئ

* ولې د لویانو درناوی کوو؟
* د لویانو درناوی څه ارزښت لري؟

کورنۍ دنده

* د لویانو درناوي په اړه دوه جملې ولیکئ.

شلم لوست

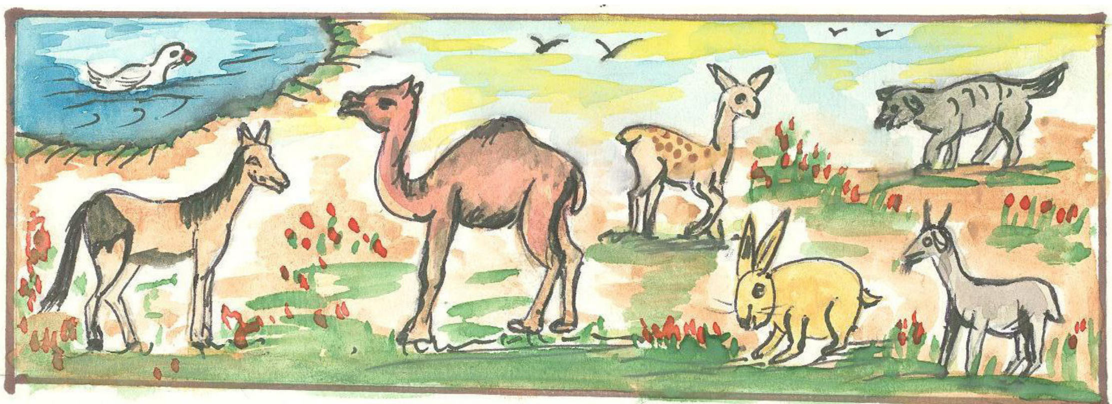
پر حیواناتو رحم

موخه: زده کوونکي پر حیواناتو د رحم پر طریقې او اهمیت پوه شي او عمل پرې وکړي.

وواياست

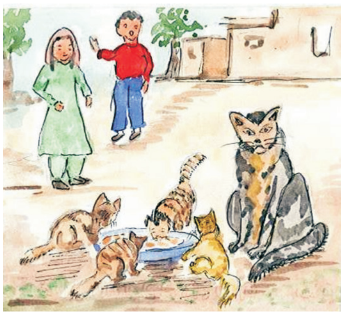
* څه ډول حیوان پېژنئ؟
* تاسو د حیواناتو سره څه ډول کړنه کوئ؟

وګورئ او وواياست



پر حیواناتو ترحم کول ښه کار دی

چرګوړو ته دانه ورکوم



د پیشو بچو ته اوبه ورکوم

د اوزې بچی تړم

واورئ او وواياست

* خدای تعالی حیوانات پیداکړي، موږ باید پر هغوی رحم وکړو؛ لکه: د هغوی د ازار لامل نشو، په ټاکلي وخت ورته خواړه او څښاک ورکړو، د استوګنې ځای یې پاک وساتو، د هغوی د ځواک څخه پورته ترې کار وانه خېستل شي. د ناروغۍ په وخت هغوی حیواني کلینیک ته ورسوو.

خپلو کې کار وکړئ

✳ دوه ډلې دې پر حیواناتو د ترحم په طریقو او په ګټو یې خپلو کې خبرې وکړي.

وګورئ او اړیکه ورکړئ

ځواب ورکړئ

- پر حیواناتو ترحم څه ګټه لري؟
- د ناروغو حیواناتو څخه څه ډول ساتنه کوو؟

کورنۍ دنده

- د خپلې خوښې حیوان انځور وکاږئ.

خيرخواهي

موخه: زده کوونکي د خيرخواهۍ اهميت باندې پوه شي او د خپل ژوند عادت يې وګرځوي.

ووایاست

- ستاسو په نظر خيرخواهي څه ته وايي؟
- کله مو د چا خيرخواهي کړې ده؟ څه ډول؟

وګورئ او ووایاست

تاسو سره مرسته کوو

د ناروغ پوښتنه ښه کار دی

راځه زما له چترۍ کار واخله

هيڅکله خپلو کې مه خفه کېږئ

واورئ او ووایاست

- مسلمان کس خيرانديش وي، د نورو د ښو څخه قدرداني کوي، د چا سپکاوی نه کوي، د بدبينۍ حس نه لري، زړه سواند او مهربانه وي، د اړو خلکو سره خواخوږي کوي او هيڅکله ورته زيان نه رسوي.

خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې د یو بل په مشوره د خیراندیشی څو بېلګې بیان کړئ.

وګورئ

* په لاندې مثالونو کې د خیرغوښتنې او بدغوښتنې صفتونه بېل کړئ.

سپکول	مرسته او خواخوږي
قدرداني کول	نه قدرداني
پر کوچنیانو رحم	منته نه کول
بې احترامي	دوستي او صمیمیت
خواخوږي کول	بد ویل او بد لیدل

ځواب ورکړئ

* د نورو په هکله خیرغوښتنه څه ګټه لري؟
* ولې خیراندېش کس د ټولو خوښېږي؟

کورنی دنده

* د خیراندېشی د ګټو په هکله څو کرښې ولیکئ.

دوه ویشتم لوست

له ناسمو کارونو لرې والی

موخه: زده کوونکي د ناسمو کارونو زیانونو باندې پوه شي او ترې لرې و اوسي.

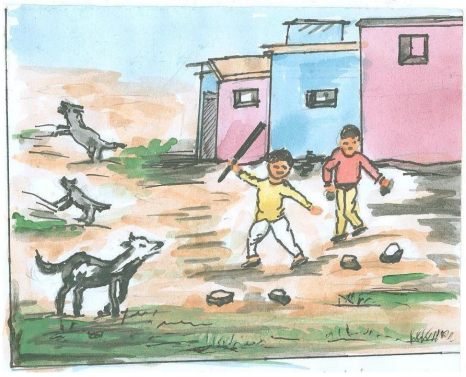
وواياست

* ستاسو په نظر ناسمې کړنې کومې دي؟
* ولې غواړئ له ناسمو کارونو لرې و اوسئ؟

وګورئ او وواياست

د ګل او ګلدان ماتول ښه کار ندی

زیان رسول خطر لري



حیواناتو ته زیان رسول ښه کار ندی

د ناپېژاندو توکو پورته کول ښه کار ندی

واورئ او وواياست

* جګړه، دعوا، دروغ ویل، بدې خبرې کول، حیواناتو او نباتاتو ته زیان رسول ناشایسته کار دی.

خپلو کې کار وکړئ

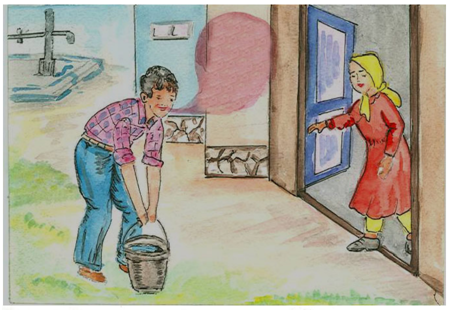
* زده کوونکي په ډلو کې د دوه ناشایسته کړنو نمونه واخلي. زیان یې ووایي او پر وړاندې یې دوه ښه عملونه له ګټې سره بیان کړي او نظرونه تبادله کړي.

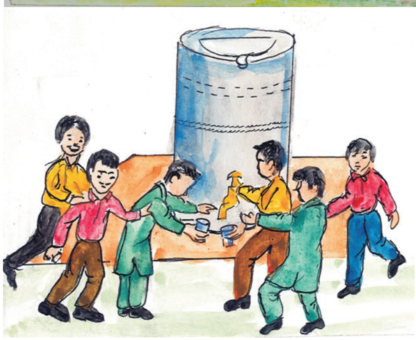
وګورئ

* ښه او بد کارونه وپېژنئ.

ښه کارونه

بد کارونه





ځواب ورکړئ

* ولې ښه کارونه ترسره کړو؟
* څنګه د بدو کارونو څخه لرې شو؟

کورنۍ دنده

* درې ښه کارونه له ګټو سره او درې بد کارونه له زیانونو سره ولیکئ.

درویشتم لوست

قهر

موخه: زده کوونکي د قهر په لامل پوه شي او ځان ترې وژغوري.

وواياست

✷ ستاسو په نظر ولې انسانان په قهرېږي؟

✷ ستاسو په نظر له هغه لاملونو چې د انسانانو د قهر لامل کېږي، څنګه مخنیوی وکړو؟

وګورئ او وواياست

نه حوصله د قهر او جګړې لامل کېږي

د جګړې زیان

د قهر پر وخت باید د ښوونکي نصیحت ته غوږ شو

غوږ نه نیول د ښوونکي د قهر لامل کېږي

واورئ او وواياست

✷ دعوې، کنځل، دروغ خبرې، تور، درناوی نه کول، زیان رسول، نافرماني، بې ځایه شوخي... د نورو د قهر لامل کېږي.

خپلو کې کار وکړئ

✳ په ډلو کې د قهر د له منځه وړلو طریقې په هکله خپلو کې خبرې او د نظر تبادله وکړئ.

وواياست او ترتيب يې کړئ

د قهر پر وخت کول	د قهر پر وخت نه کول
جګړه او دعوه	فکر او سنجش
حوصله	بې احترامي
کنځل مه کوئ	چوپ اوسئ
خپل ځای بدل کړئ	کوم څيز مه ماتوئ
پلمه لټول	د قهر لامل ووايئ

ځواب ورکړئ

✳ د قهر په وخت کې څه بايد وکړئ؟

✳ د قهر په وخت څه بايد ونکړئ؟

کورنۍ دنده

✳ د قهرکېدو د زيانونو په هکله څه چې پوهېږئ، ويې ليکئ.

څلرویشتم لوست

دوستي

موخه: زده کوونکي باید د دوستۍ پر اهمیت او اړتیا پوه شي، کوښښ وکړي چې ښه ملګري پیداکړي.

وواياست

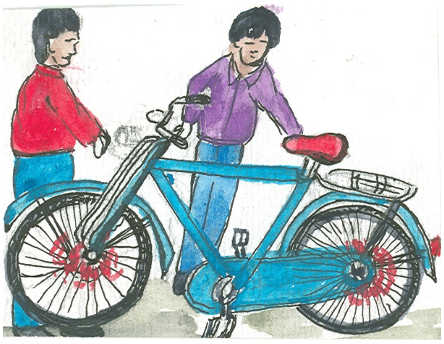
- ستاسو په نظر ولې صمیمي دوستان ولرو؟
- ستاسو په نظر د ستونزو پر وخت له چا سره مشوره وکړو؟

وګورئ او وواياست

خپلې ملګرې سره مرسته کوم

د دوستانو د توکو څخه ساتنه کوم

د انځورونو په هکله له خپل ملګري مشوره غواړم



خپل دوست ته بایسکل په امانت ورکوم

واورئ او وواياست

- ښه دوست په زړه خوږیني کې موږ یوازې نه پرېږدي، ښه دوست زموږ په خوښیو کې شریک وي، د ستونزو په حل کولو کې موږ سره مرسته کوي، د رښتینولۍ څخه کار اخېستل، د یو بل خبرې ته په درناوي غوږ نیول، غیبت او بد نه ویل دوستي او صمیمیت زیات او دوامداره کوي.

خپلو کې کار وکړئ

✴ په ډلو کې خپلو سره په مشورې ووایئ چې د کومو ټکو مراعاتول د دوستۍ د ساتنې او دوامداره کېدل لامل کېږي او د کومو ټکو نه مراعاتول دوستي له منځه وړي او انسان یوازې کوي.

وګورئ

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

ځواب ورکړئ

✴ نورو سره د دوستۍ اهمیت او اړتیا څه شی دی؟
✴ څنګه کولای شو خپله دوستي وساتو؟

کورنۍ دنده

✴ د دوستۍ د اړتیا او د یو صمیمي دوست لرلو په هکله دوه جملې ولیکئ.

پنځه ویشتم لوست

له نورو سره خواخوږي

موخه: زده کوونکي باید نورو سره د خوخواږۍ په طریقو پوه شي او اهمیت یې درک کړي.

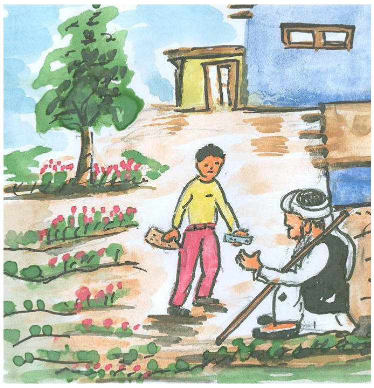
وواياست

✷ کله مو چاسره خواخوږي کړې ده؟ د څه شي په هکله؟
✷ ستاسو په نظر نورو سره خواخوږي کول ولې مهم دي؟

وګورئ او وواياست

د ناروغ څخه پوښتنې کوو

د ملګرو خواخوږي ماته خوشحالي راکوي



اړو کسانو سره باید مرسته وکړو

همدردي کول د انسانانود خوشحالۍ سبب کېږي

واورئ او وواياست

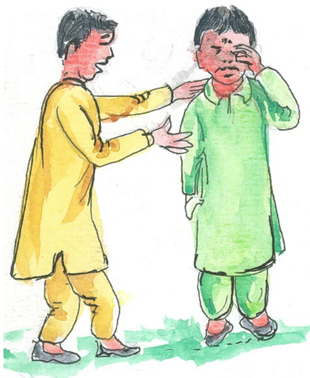
✷ د چا خبرو ته غوږ نیول، مهربانه اوسېدل، د چا په غم کې غمجن کېدل، د اړو کسانو سره مرسته کول، د ناروغانو د حال پوښتنه، د غریبانو سره مرسته او خواخوږي کول، دا ټول د نورو سره د همدردۍ طریقې دي.

خپلو کې کار وکړئ

- په ډلو کې د نورو سره د همدردۍ د ګټو په هکله خبرې وکړئ او مثالونه يې وليکئ.

وګورئ

- هر يو کوم ډول خواخوږۍ ته اړتيا لري؟



ځواب ورکړئ

- له اړو کسانو سره په څه ډول خواخوږي کوئ؟
- د نورو سره د خواخوږۍ اهميت څه دی؟

کورنۍ دنده

- نورو سره د خواخوږۍ د ګټو په هکله دوه جملې وليکئ.

شپږویشتم لوست

د چاپېریال خطرونه

موخه: زده کوونکي د چاپېریال پر خطرونو پوه شي او ځان ترې وساتي.

وواياست

* د ژوند چاپېریال د خطرونو په هکله څومره پوهېږئ؟
* ستاسو په نظر په چاپېریال کې بې پروايي د کومو خطرونو لامل کېږي؟

وګورئ او وواياست

هغه کار چې خطر لري

د موټر د حرکت په وخت ښکته کېدل خطر لري

د چاپېریال د ککړتیا مخنیوی باید وکړو

د اړتیا پوره کولو وروسته د پاکوالي مراعاتول

واورئ او وواياست

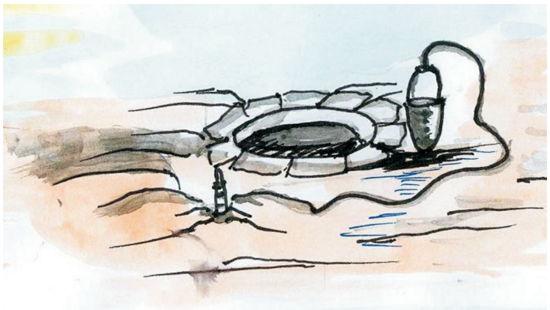
* موټر پسې منډې وهل، د برېښنا مزو سره لوبې، توده هوا کې لوبې کول، د کوڅې حیوانات ځورول، د ناپاکو خوړو خوړل او یا د غیرصحي اوبو څښل او د چاپېریال ککړول، دا ټول د خطر لامل کېږي.

خپلو کې کار وکړئ

✳ زده کوونکي په ډلو کې د چاپېريال د خطرونو په هکله، په کوڅو کې د سپيو سره مخامخ کېدل، د غيرصحي خوړو او اوبو څخه د ګټه اخيستو خطرونو په هکله خپلو کې بحث او د نظر تبادله وکړي.

وګورئ

✳ په هر انځور کې د کومو چاپېريالي خطرونو احساس کوئ؟



ځواب ورکړئ

✳ د چاپېريال د خطرونو نومونه واخلئ.

✳ څه ډول کولای شو د چاپېريال د خطرونو ځان وساتو؟

کورنۍ دنده

✳ هغه خطرونه چې په چاپېريال کې ورسره مخامخ کېږئ، نومونه يې واخلئ.

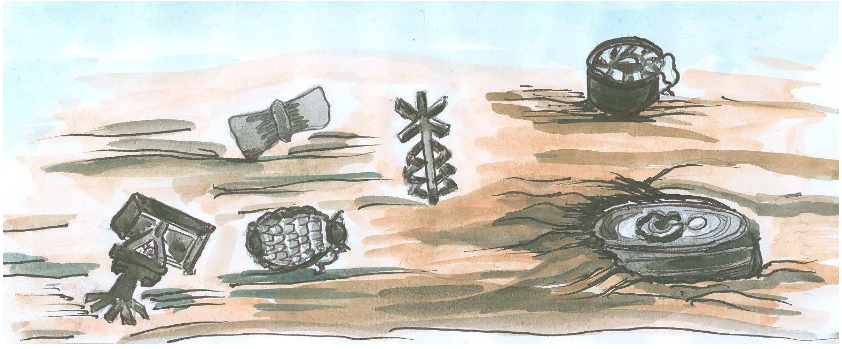
د ماین، وسلو او ناچاوده توکو خطرونه

موخه: زده کوونکي باید د ماین، وسلو او ناچاوده توکو پر خطرونو پوه شي او ځان ترې وساتي.

وواياست

- د ماین او وسلو د خطرونو په هکله څومره پوهېږئ؟
- ستاسو په نظر د ماین، وسلو او ناچاوده توکو په هکله پوهه ولې مهمه ده؟

وګورئ او وواياست



د ماینونو ډولونه وپېژنئ

د ماین چاودلو زیانونه

په ویجاړ ځایونو کې د ماین او ناچاوده توکو خطر شتون لري

واورئ او وواياست

- ماین او ناچاوده توکي په جګړه ځپلو ځایونو کې وي. چاودېدونکي توکي کله کله د ماشومانو د لوبو په سامانونو کې د قلم یا ساعت په بڼه ځای پر ځای کېږي. نه ښایي چې په هغه شیانو چې نه یې پېژنو لاس ووهو.

خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې د ماين، وسلو او ناپېژنده توکو په هکله خپلو کې بحث وکړئ؟

وګورئ او اړيکه ورکړئ

خطر لرونکي	بې خطره

ځواب ورکړئ

* د ماين، وسلو او ناپېژنده توکو څخه په څه ډول ځان ساتئ؟

کورنۍ دنده

* د ماين او ناچاوده توکو د خطرونو څخه د ځان ساتنې په هکله دوه جملې وليکئ.

اته ویشتم لوست

شخصي حفظ الصحه

موخه: زده کوونکي باید د شخصي حفظ الصحې پر اهمیت پوه شي او د ځان ساتنه وکړي.

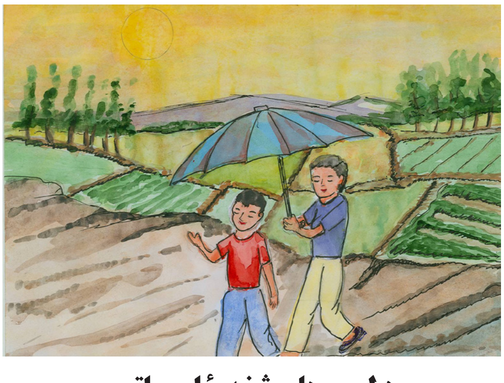
ووایاست

* ستاسو په نظر ولې ځان پاک وساتو؟
* کله مو فکر کړی چې ولې د خوړو څخه وروسته غاښونه او لاسونه پرېمینځو؟

وګورئ او ووایاست

د هوا د سړښت له کبله تودې جامې اغوندم

د روغتیا ساتنې په خاطر غاښونه په برس یا مسواک مینځم



د لمر وهلو څخه ځان ساتو

ورزش کوو چې روغ واوسو

واورئ او ووایاست

* پاکوالی د ایمان برخه ده، نو خپل لاسونه مخکې او وروسته له خوړو او له خوړو او اودس ماتې وروسته په اوبو او صابون سره باید پرېمینځو. شپه او سهار له خوړو څخه وروسته باید غاښونه مسواک یا برس کړو. ځان او جامې پاکې وساتو. د نوکانو څخه ساتنه وکړو. تل ورزش وکړو او د خاورو او دوړو څخه ځان لرې وساتو.

کیسه وکړئ

* په ډلو کې مشوره وکړئ او ووایئ چې د اومو مېوو او ناپاکو ترکاریو څخه ګڼه اخېستل او د ځان، جامو او چاپېریال ککړتیا زموږ په شخصي حفظ الصحه څه اغېزه لري.

څنګه له دې خوړو ګټه واخلو چې روغ و اوسو؟

ځواب ورکړئ

* د پاکوالي او شخصي حفظ الصحې اهمیت څه دی؟
* د ځان سلامتیا لپاره باید کوم کارونه ترسره کړو؟

کورنۍ دنده

* د شخصي حفظ الصحې په هکله چې څومره پوهېږئ، ویې لیکئ.