

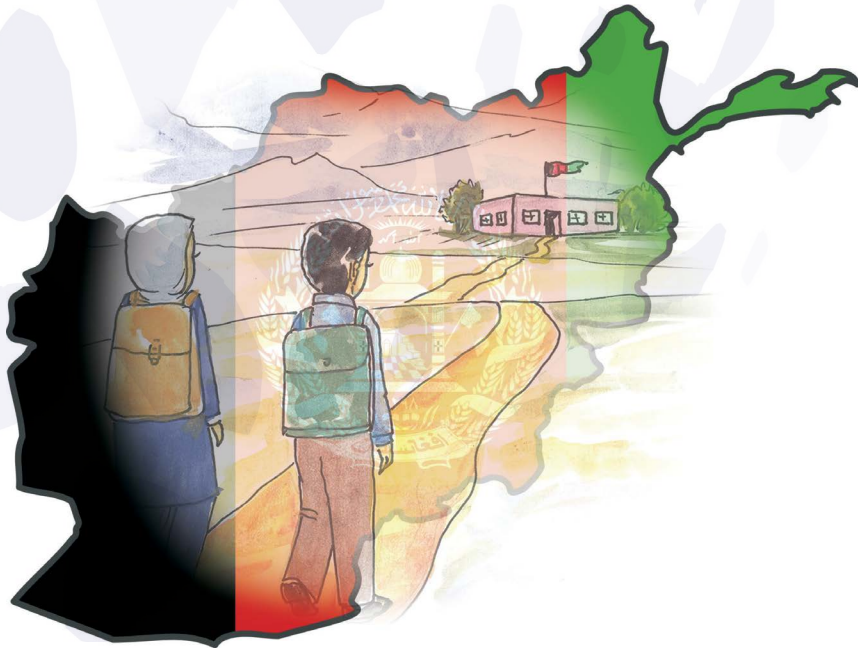


د پوهنې وزارت

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

## درېم ټولگی



د چاپ کال: ۱۳۹۶ هـ. ل.

د ژوند مهارتونه

درېم ټولگی

درسي کتابونه د پوهنې وزارت پورې اړه لري، اخیستنه او خرڅونه  
بې په کلکه منع ده. له سرغړونکو سره قانوني چلن کېږي.  
[moe.curriculum@gmail.com](mailto:moe.curriculum@gmail.com)





## ملي سرود

دا عزت د هر افغان دی  
هر بچی یې قهرمان دی  
د بلوڅو د ازبکو  
د ترکمنو د تاجکو  
پامیریان، نورستانیان  
هم ایماق، هم پشه بان  
لکه لمر پر شنه آسمان  
لکه زره وي جاویدان  
وایو الله اکبر وایو الله اکبر

دا وطن افغانستان دی  
کور د سولې کور د تورې  
دا وطن د ټولو کور دی  
د پښتون او هزاره وو  
ورسره عرب، گوجر دي  
براهوي دي، قزلباش دي  
دا هیواد به تل ځلیري  
په سینه کې د آسیا به  
نوم د حق مودی رهبر

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



## د پوهنې وزارت

د تعلیمي نصاب د پراختیا او د ښوونکو د روزنې معینیت  
د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تألیف لوی ریاست

## د ژوند مهارتونه



## د درېم ټولگی

د چاپ کال: ۱۳۹۶ هـ.ش.

## مؤلف:

- ◀ د سرمؤلف مرستيال ترينا ستار محب زاده د تعليمي نصاب د پراختيا او درسي کتابونو د تأليف رياست علمي غړې
- ◀ ژباړه: مؤلف نسيمه عبدالرحيمزي د تعليمي نصاب د پراختيا او درسي کتابونو د تأليف رياست علمي غړې

## علمي اډېټ:

- ◀ سيد موجود شاه پاچاخييل د تعليمي نصاب د پراختيا او درسي کتابونو د تأليف رياست د پروژې غړې

## د ژبې اډېټ:

- ◀ مؤلف محمد سهراب ديدار د تعليمي نصاب د رياست د پښتو خانگي علمي غړې

## دیني، سياسي او فرهنگي کمېټه:

- ◀ حبيب الله راحل د تعليمي نصاب د پراختيا په رياست کې د پوهنې وزارت سلاکار
- ◀ محمد آصف کوچی د درسي کتابونو د تأليف پروژې د ټيم غړی

## د څارنې کمېټه:

- ◀ دکتور اسدالله محقق د تعليمي نصاب د پراختيا او د ښوونکو د روزنې معين
- ◀ دکتور شير علي ظريفي د تعليمي نصاب د پراختيا پروژې ريس
- ◀ دکتور محمد يوسف نيازي د تعليمي نصاب د پراختيا او درسي کتابونو د تأليف لوی رياست سرپرست.

## طرح و ديزاين:

- ◀ عبدالحق "سمون"

**د چاپ د سمون چارې:** محمد کبير حقل د پوهنې وزارت د نشراتو او اطلاعاتو رئيس

بسم الله الرحمن الرحيم

### د پوهنې د وزیر پیغام

د لوی خدای ﷺ 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 مصطفیٰ ﷺ چې د انسانیت ستر ښوونکی دی او د رحمت، لارښوونې او روښنایې 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 کېږي چې له نوو علمي بدلونونو او پرمختګونو سره اوږه په اوږه او د ټولني له اړتیاوو سره سم تالیف کېږي. درسي کتابونه ښايي د منځپانګې له مخې خورا ښايي وي چې وکړای شي دیني او اخلاقي زده‌کړې د نوو علومو له لاسته راوړنوسره یوځای د نوو میتودونو له لارې زده‌کوونکو ته ولېږدوي.

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 وغوړېږي او په هغوی کې د فکر کولو او نوښت توان او د پلټنې حس پیاوړی کړي. د خبرو اترو او پیرزوينې د فرهنگ دودول، د هیواد پالنې، د مینې او محبت د حس پیاوړي کول، بښنه او پوسټون د پوهنې د وزارت نورې غوښتنې دي چې ښايي د لوست په کتابونو کې غیرګون 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 رهنمائي 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 کېږي چې په خپلو رغنده نظرونو، وړاندیزونو او نیوکو د درسي کتابونو په لاینه والي کې د پوهنې له وزارت سره مرسته وکړي.

لازمه بولم چې له ټولو ښاغلو 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 خدای ﷺ څخه غواړم چې په خپلې بې پایه مهربانۍ له مور سره د پوهنې د سپیڅلو ارمانونو په لاسته راوړلو کې مرسته وکړي. انه سمیع قریب مجیب.

### د پوهنې وزیر

دوکتور اسدالله حنیف بلخي

شمیره	لړلیک	مخ
۱	پرځان باور لرل	۱
۲	پریکړه	۳
۳	اخلاقي جرات	۵
۴	نیک چلند	۷
۵	له عامه شتمنیو څخه ساتنه	۹
۶	سپما	۱۱
۷	ډله ییز کار	۱۳
۸	د کوچنیانو حقونه	۱۵
۹	هیلي	۱۷
۱۰	دنورو حقونه	۱۹
۱۱	ستاینه	۲۱
۱۲	پوهیدل او پوهول	۲۳
۱۳	څنگه زده کړه؟	۲۵
۱۴	اروکسانو سره مرسته	۲۷
۱۵	د نورو په غم او نښادۍ کې شریکېدل	۲۹
۱۶	صبر او حوصله	۳۱
۱۷	خیر خواهي	۳۳
۱۸	تېرېدنه او پخلاینه	۳۵
۱۹	له غم او خپګان لرېوالی	۳۷
۲۰	په ژوند کې د خوښی اهمیت	۳۹
۲۱	ځان ساتنه	۴۱
۲۲	له ناروغیو څخه وقایه	۴۳
۲۳	د خپلسري درملنی زیانونه	۴۵
۲۴	طبیعی پېښې	۴۷
۲۵	چاپیریال ساتنه	۴۹
۲۶	له حیواني ناروغیو ځان ساتنه	۵۱
۲۷	له تودوخې او یخې څخه د بدن ساتنه	۵۳
۲۸	د تنباکو زیانونه	۵۵

## سريزه

گرانو ښوونکيه!

گرانو ښوونکو د ژوند مهارتونه د ورځيني عملي مهارتونو د ترلاسه کولو لپاره د اړينې پوهې په توگه. د ټولنيز پروگرامونو په برخه کې په لومړني اوله دوره (۱-۳) ټولگيو کې تدريس کيږي. د لوستونو سرليک، موخې، انځورونه، او د کتاب متنونه د زده کوونکو لپاره د مفهومونو او معلوماتو د ورکولو سريزه کولای شي د انگيزوي پوښتنې په طرح کولو سره، د نوی لوست په هکله د زده کوونکو مخکينۍ پوه کچه کړي. چې په کومه کچه پوهيږي او په کومه کچه نوې پوهه د هغوی پرمخکينۍ پوهه زياته شي او کوم لازم مهارتونه بايد ترلاسه کړي.

د دريم ټولگي د ژوند مهارتونو کتاب د فعالې زده کړې په ميتود تاليف شوی دی. د کتاب عمومي موخې د ټولنې د اړينو اړتياوو په نظر کې نيولو سره تعين شوي. هيله لرو ذکر شوی کتاب د زده کوونکو په سلوک کې مثبت بدلون رامنځته کړي، ترڅو ديو سالم او انساني ژوند سره علاقمند شي. دا کتاب ۲۸ لوستونه لري او د هر لوست مفهومونه د سرليک. موخه. پوښتنې، ډله ييز او انفرادی فعاليتونه، انځورونه د لوبو کولو او کيسې ويلو رول او ځينې نور فعاليتونه لري.

هيله لرو چې گران ښوونکي وکولای شي چې زده کوونکو ته ديو ښه ښوونيز چاپيريال په برابرولو سره، تدريس اغيزمن او په زړه پورې کړي او آن کولای شي د تدريس په پروسه کې د دهغو ميتودونه څخه چې په زړه پوری وي گټه واخلي، ترڅو په پای کې د لوست موخه ترلاسه شوی وي پوهه، مهارتونه او سالم ذهنيتونه زده کوونکو ته ولېږدول شي.

# پر ځان باور لرل

موخه: زده کوونکي پر ځان د باور کولو پر طریقو پوه او په خپل ژوند کې یې پلي کړای شي.

## وواياست

ستاسې په نظر پر ځان باور لرل څه ته وايي؟  
کله مو کوښښ کړی چې د نورو باور ځانته راواړوئ؟



## وگورئ او وواياست



مور کولی شو له گلانو ښه ساتنه وکړو



کولی شم له بازاره ښه توکي راوړم



کولی شم تېر لوست ووايم



باور لرم چې په راتلونکي کې ډاکټره شم

## واورئ او وواياست

باور کول او باور لرل څه ته وايي؟  
کوم کارونه په ښه ډول سرته رسولی شئ؟





## خير شئ



\* خدای تعالی مور ته ددې وړتیا راکړې، چې زیاتره کارونه په خپله سرته ورسوو؛ لکه: کولی شم خپله بستره ټوله کړم، کالي مې منظم کړم، خپلې کورنۍ دندې سرته ورسوم، مور او پلار سره د کور په کارونو کې مرسته وکړم او رښتیا ویونکی او امانت کار و اوسم.

## خپلو کې کار وکړئ



\* پر ځان د باور لاسته راوړلو اړوند په ډلو کې یو له بل سره خبرې وکړئ او ووايست چې کوم کارونه سرته رسولی شئ.

## ځواب ورکړئ



\* پر ځان باور لرل ولې مهم دي؟  
\* پر ځان باور لرل څه گټې لري؟

## کورنۍ دنده



\* د کومو ښو کارونو د ترسره کولو لپاره پر ځان باور لرئ؟ ویې لیکئ.



# پرېکړه

موخه: زده کوونکي د پرېکړې پر ارزښت پوه او د تصميم نيولو ځواک به پيدا کړي.

## وواياست

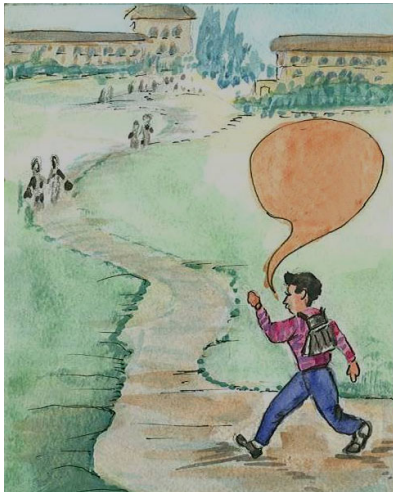


\* ستاسو په نظر پرېکړه څه ارزښت لري؟

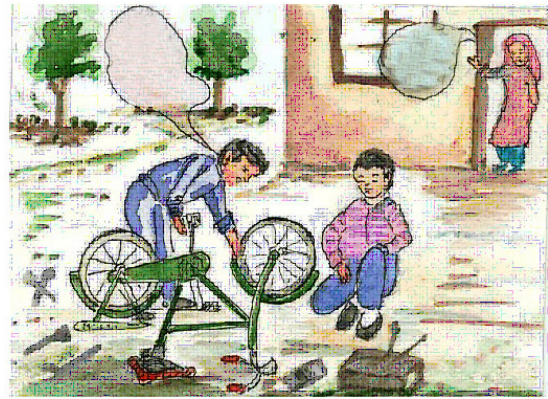
\* تر اوسه مو د کوم نېک کار د کولو لپاره پرېکړه کړې ده؟

څرگنده يې کړئ.

## وگورئ او وواياست



اراده لرم، ښوونځي ته په خپل وخت ورسېرم



ما پرېکړه کړې چې خپل بايسکل جوړ کړم



موږ اراده لرو چې لايقې زده کوونکې شو



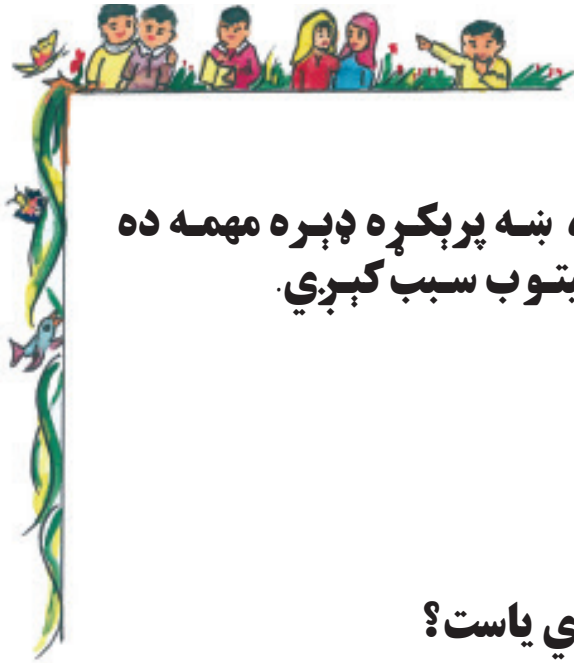
موږ پرېکړه کړې چې له نيا سره مرسته وکړو

## واورئ او وواياست



\* ولې د پرېکړې لپاره سنجش مهم دی؟





## خیر شی

\* د یو کار کولو په هکله فکر کول، ښه پرېکړه ډېره مهمه ده او په ورځني ژوند کې زموږ د بريالیتوب سبب کېږي.



## خپلو کې کار وکړئ

\* د کومې پرېکړې په هکله هڅول شوي یاست؟  
\* د کوم ناسم کار یا پرېکړې په سرته رسولو سره پښېمانه شوي یاست؟ ولې؟



## ځواب ورکړئ

\* یوه ښه پرېکړه څه ارزښت لري؟  
\* بې له سنجشه پرېکړې د یو کار په سرته رسولو کې څه اغېزه لري؟



## کورنۍ دنده

\* په ښه ډول د کورنۍ دندې سرته رسولو اراده لری؟  
ويې ليکئ.



# اخلاقي جرأت

زده کوونکي به د اخلاقي جرأت ارزښت او گټې وپېژني او له هغه به سمه گټه وکړای شي.

## وواياست



ستاسې په نظر اخلاقي جرأت څه شی دی؟  
ستاسو د کارونو په سرته رسولو کې اخلاقي جرأت مرسته کولی شي او که نه؟

## وگورئ او وواياست



بابا، تا سره مرسته وکړم؟



ډېرښه، ستاسې د ټولگيوالو جرأت د ستاينې وړ دی



ښوونکي صاحب تاسې مهرباني وکړئ



ښوونکي صاحب، زه ځواب ورکوم

## واورئ او وواياست



د ښو کارونو په ترسره کولو کې جرأت څه اغېزه لري؟



## ځير شئ



هر انسان زړورتيا او استعداد لري، کولی شي خپلې غوښتنې بيان کړي، مثلاً په مجلس کې خبرې وکړي، پوښتنو ته ځوابونه ووايي، خپل نظر له نورو سره شريک کړي. خپلې ستونزې مور او پلار او ښوونکو ته بيان کړي. اخلاقي جرأت د ژوند د پرمختگ سبب کېږي.

## خپلو کې کار وکړئ



زده کوونکي دې په ډلو کې د اخلاقي جرأت دگټو او اهميت په هکله يو له بل سره خبرې وکړي او نظرونه دې شريک کړي.

## ځواب ورکړئ



اخلاقي جرأت مور ته د کومو کارونو وړتيا راکوي؟  
اخلاقي جرأت څه اهميت لري؟

## کورنۍ دنده



د اخلاقي جرأت په باره کې څو جملې وليکئ.



موخه: زده کوونکي به د ښه چلند پر اهمیت وپوهېږي او هغه په ژوند کې به یې عملي کړي.

### وواياست



ستاسې په نظر کومې کړنې او تگلارې ښې دي؟

### وگورئ او وواياست



ګرانه ملګريه تاسره مرسته کوم



مه نارامه کېږئ، تاسره لوبې کوو



مور په دې حالت کې تا يوازې نه پرېږدو



نېک چلند د مينې او اړیکو د ټينګېدو سبب کېږي

### واورئ او وواياست



څه ډول چلند له مور څخه ملګري خپه کوي؟  
ستاسې په نظر ښه چلند څه اهمیت لري؟



## خیر شی

\* رښتینولي، لورینه، درناوی، پر نورو زړه سوی او مرسته د ښو کړنو بېلگې دي.



## خپلو کې کار وکړئ

\* په ډلو کې د ښو کړنو په هکله خبرې وکړئ او خو بېلگې یې څرگندې کړئ او وواياست چې له نورو سره ښه چلند د څه شي سبب کېږي؟



## ځواب ورکړئ

\* له خپلو ګاونډیانو سره څه ډول چلند کوئ؟  
\* له نورو سره ښه چلند څه ګټه لري؟



## کورنۍ دنده

\* د ښه چلند د اهمیت او ګټو په هکله څو کرښې ولیکئ.



# له عامه شتمنیو څخه ساتنه

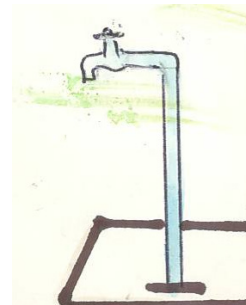
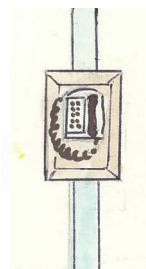
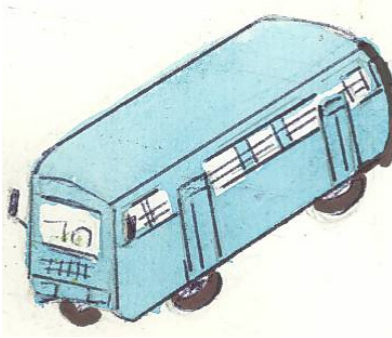
موڅه: زده کوونکي باید عامه شتمنی وپېژني، په گټه اخیستلو او ساتلو یې پوه شي.

## وواياست



ستاسو په نظر کومو شيانو ته عامه شتمنی ويل کېږي؟  
ستاسو په نظر له عامه شتمنیو څخه ساتنه ولې مهمه ده؟

## وگورئ او وواياست



موږ له عامه شتمنیو څخه ساتنه کوو

## واورئ او وواياست



څرنگه کولی شو له عامه شتمنیو څخه ساتنه وکړو؟





## خیر شی



\* جومات، بسوونځی، د لوبو پارکونه، د اوبو نل، د ټلیفون کوټه، د برېښنا پایه، ښاري بسونه، ترافیکي نښې، پلي لاره، معدنونه، ځنگلونه او داسې نور ټول له عامه شتمنیو څخه دي. خلک باید له دې شتمنیو ښه ساتنه وکړي.

## خپلو کې کار وکړئ



\* په ډلو کې د عامه شتمنیو نومونه واخلي او بیا د سمې او ناسمې گټې اړوند خبرې وکړئ.

## ځواب ورکړئ

\* په پارک کې د لوبو شیانو څخه څه ډول گټه اخلي؟  
\* له عامه شتمنیو څخه ساتنه، څه گټه لري؟



## کورنۍ دنده

\* له عامه شتمنیو څخه د ساتنې په هکله دوه جملې وليکئ.



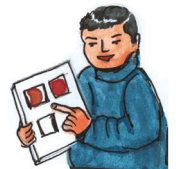
موخه: زده کونکي به د سپما او بي ځايه لگښت د مخنيوي په لارو چارو وپوهېږي.

### وواياست



\* پوهېږئ چې اوبه، برېښنا او پيسې څه وخت بي ځايه مصرف کېږي؟  
\* کله مو کوښښ کړئ چې د اوبو، برېښنا او پيسو د بي ځايه لگښت مخه ونيسئ؟

### وگورئ او وواياست



د اوبو او برېښنا بي ځايه مصرفول زموږ اقتصاد ته زيان رسوي

### واورئ او وواياست



\* له بي ځايه لگښت څخه مخنيوی څه اهميت لري؟



## خیر شی



\* د نل د اوبو بی خایه بهېدل، د ورځې له خوا د خراغونو روښانه کول، بی له سنجش او اړتیا د پیسو مصرفول او داسې نور د بی خایه بېلگې دي، چې باید ورڅخه مخنیوی وشي. له بی خایه لگښت څخه مخنیوی زموږ اقتصاد غښتلی کوي.

## خپلو کې کار وکړئ



په ډلو کې یو له بل سره د نظر له شریکولو وروسته د بی خایه لگښت او د هغه د زیان بېلگې راوړئ او د مخنیوي لارې چارې یې څرگندې کړئ.

## ځواب ورکړئ



\* له بی خایه لگښت څخه مخنیوی څه اهمیت لري؟  
\* څه ډول کولی شی د بی خایه لگښت مخه ونیسی؟

## کورنۍ دنده



\* د بی خایه لگښت د مخنیوي په هکله درې جملې ولیکئ.



موخه: زده کوونکي د ډله ییز کار پر اهمیت وپوهېږي او برخه پکې واخلي.

### وواياست

ستاسې په نظر کوم کارونه په ډله ییز ډول ترسره کېږي؟  
په ډله ییز ډول کار کول څه گټه لري؟



### وگورئ او وواياست



که ډله ییز کار وکړو، نه ستړي کېږو



په ډله ییز کار کې باید ټول برخه واخلو



د بسوونځي د انگر په پاکوالي کې ټول برخه اخلو



کورني کارونه په ډله ییز ډول سرته رسوو

### واورئ او وواياست

په ډله ییز کار کې د دندو ویشل څه گټه لري؟



## خير شئ

\* مور د بنوونځي، کور او د خپلي سيمي په پاکولو کې يوځای کار کوو. هغه کارونه چې په گډه سرته رسېږي، ښې پایلې لري، له ښېگڼو او برکت ډک وي، ډېر کار په لږ وخت کې سرته رسېږي او په ترسره کولو کې يې د ستړيا احساس نه کوو.



## خپلو کې کار وکړئ

\* په ډلو کې د څو ډله ییزو کارونو نومونه واخلي او هغه گټې چې ددې کارونو له سرته رسولو څخه لاسته راځي، څرگندي کړئ.



## ځواب ورکړئ

\* د ډله ییزو کارونو د سرته رسولو لپاره مشوره او د دندو ویش ولې مهم دي؟  
\* د ډله ییز کار سرته رسول څه اهمیت لري؟



## کورنۍ دنده

\* د ډله ییز کار د گټو په هکله دوه جملې وليکئ.



# د کوچيانو حقونه

موخه: زده کوونکي به د کوچيانو د حقونو په هکله اړين معلومات تر لاسه کړي

## وواياست

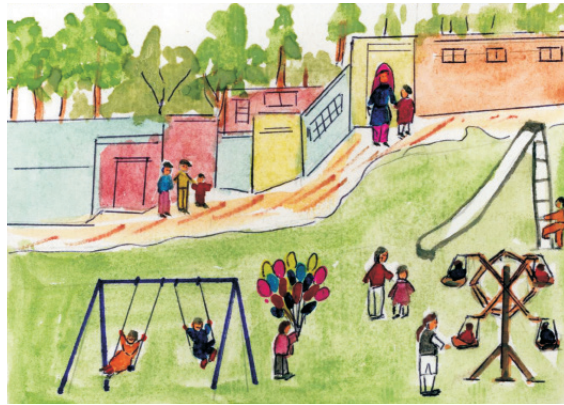
تاسې د کوچيانو د حقونو په هکله څه پوهېږئ؟  
ښوونځي ته تلل او لوست ويل د کوچيانو حق گڼئ؟ ولې؟



## وگورئ او وواياست



پوښتنه کول او ځواب اخېستل د هر کوچني حق دی



سالنه تفريح د کوچيانو له حقونو څخه ده



ښوونه او روزنه د هر کوچني حق دی

## واورئ او وواياست

په سوله او امنيت کې ژوند کول د کوچيانو حق دی؟



## خیر شی

\* خواړه، کالي، استوگنځای، روغتیا، ښوونه او روزنه، شفقت او مهرباني، په سوله ییز چاپیریال کې ژوند کول د کوچنیانو له حقونو څخه دي، چې باید په پام کې ونیول شي.

\* د کوچنیانو له حقونو څخه خبرتیا، د هغوی سالمې ښوونې او روزنې او د ژوند له پرمختګ سره مرسته کوي.



## خپلو کې کار وکړئ

\* په ډلو کې یو له بل سره د کوچنیانو د حقونو په هکله خبرې وکړئ. د کوچنیانو څو حقونه په نښه کړئ او په هکله یې نظرونه شریک کړئ.



## ځواب ورکړئ

\* د کوچنیانو د حقونو نومونه واخلي.

\* د کوچنیانو د حقونو په هکله پوهېږئ؟



## کورنۍ دنده

\* د کوچنیانو د حقونو د پوهېدو پر اهمیت دوه جملې ولیکئ.



# هیلې

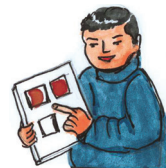
موخه: زده کوونکي به هیلې وپېژني او رسېدو ته به یې هڅه وکړي.

## وواياست

کله مو د ژوند د هیلو په هکله فکر کړی دی؟



## وگورئ او وواياست



هېله لرم د قران کریم ښه تلاوت وکړم



هېله لرم اتل شم



هېله لرم مور او پلار مې له ما راضي وي



هېله لرم ډاکټر شم

## واورئ او وواياست

څرنگه کولای شئ خپلو هیلو ته ورسېږئ؟  
دوستانو ته د خپلو هیلو څرگندول څه گټه لري؟





## خير شئ

\* خان، کورنۍ او ټولني ته گټور اوسېدل، د لوړو زده کړو ترسره کول، ښه او هوسا ژوند کول. د هر چا د ژوند هېله ده. ملگرو او نږدې کسانو ته د هېلو څرگندول ډېر مهم دي، ځکه چې هغوی له موږ سره خپلو هېلو ته په رسېدو کې مرسته کوي، بايد خپلو هېلو ته د رسېدو لپاره کوښښ وکړو.



## خپلو کې کار وکړئ

\* زده کوونکي دي د خپلو هېلو په هکله فکر وکړي، هر يو دي خپلو هېلو ته د رسېدو په اړه خبرې وکړي.



## ځواب ورکړئ

\* خپل راتلونکي ژوند ته څه هېلې لري؟  
\* د ښو هېلو لړل څه اهميت لري؟



## کورنۍ دنده

\* د ښو هېلو د لړلو گټې په څو جملو کې وليکئ.



# د نورو حقونه

موخه: زده کوونکي به د نورو حقونه وپېژني.

## وواياست

ستاسې په نظر نور کسان څه حقونه لري؟  
څه فکر کوئ، د نورو حقونو ته احترام ولې مهم دی؟



## وگورئ او وواياست



مور او پلار په خپلو زمانو ډېر حقونه لري



د نورو د حقونو مراعاتو بڼه کار دی



ټولگيوال يو پر بل ډېر حقونه لري

## واورئ او وواياست

لويان پر کوچنيانو کوم حقونه لري؟  
کوچنيان پر لويانو کوم حقونه لري؟



## خير شئ

په ټولنيز ژوند کې اړين دي چې هر څوک خپل او د نورو حقونه وپېژني او رعايت يې کړي، لکه د مور او پلار د احترام او خدمت حق، له گاونډيانو سره د مرستې حق، د ناروغ د پوښتنې حق، بې وسه کسانو سره د مرستې او د لويانو حق. په ټولنه کې د نورو د حقونو رعايتول د عدل او انصاف رامنځ ته کوي.



## خپلو کې کار وکړئ

په ډلو کې د مور او پلار، ښوونکي، گاونډيانو، لويانو او کوچنيانو د حقونو په هکله خبرې وکړئ او يو له بل سره نظرونه شريک کړئ.



## ځواب ورکړئ

د نورو حقونو ته درناوی کول څه گټه لري؟  
د چا حقونه بايد رعايت کړو؟



## کورنۍ دنده

د مور او پلار د حقونو په هکله څه چې پوهېږئ وليکئ.





موخه: زده کوونکي به د نېکو کارونو د ترسره کولو اړوند د ستاینې پر اهمیت پوه شي.

### وواياست



- ستاسو په اند ولې باید د نورو ستاینه وکړو؟
- کله مو د چا له نېک کار څخه ستاینه کړې ده؟

### وگورئ او وواياست



رښتیا ویل د ستاینې وړ دي



د یوې گټې، گلانو په وړاندې کولو له ښوونکي ستاینه کوو



ستاسو د نېکو کارونو د ستاینې ډالۍ ده



ادې، مهرباني وکړئ دلته کښېنئ

### واورئ او وواياست



- د نورو ستاینه څه اهمیت لري؟



## خير شئ



\* د نورو له نېكو خويونو، ښو اخلاقو او ښو كارونو څخه بايد په ښو او مناسبو ټكو مننه وكړئ او داسې كار وكړئ چې د نورو د ستاينې وړ وگرځئ.

## تمثيل وكړئ



درې كسان دې د ټولگي مخې ته لاندې رول لوبوي:  
\* له زده كوونكو څخه دې يو تن د ناروغ رول ولوبوي، بل زده كوونكى دې د هغه پوښتنې ته ولاړ شي. ناروغ به د هغوى له كړو وړو څخه مننه وكړي.

## ځواب ورکړئ



\* څه وخت بايد د نورو ستاينه وكړو؟  
\* كوم كارونه د ستاينې وړ دي؟

## كورنۍ دنده



\* د نورو له ښو كارونو څخه د ستاينې د اهميت په هكله څو جملې وليكئ.

پوهېدل او پوهول

موخه: زده کوونکي به د پوهېدلو او پوهولو پر اهمیت پوه شي او په ورځني ژوند کې به یې پلي کړي.

وواياست

ستاسو په نظر څه وخت د یو بل پر خبرو بڼه پوهېږو؟  
ستاسو په نظر څرنگه خپل مطلب نورو ته بڼه څرگندولی شو؟



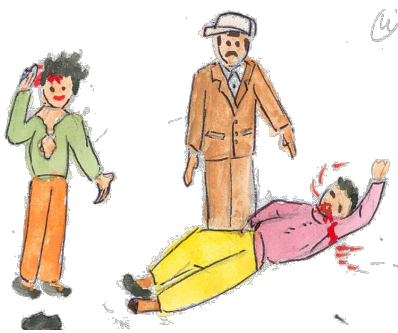
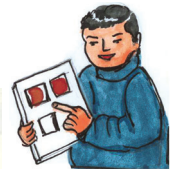
وگورئ او وواياست



د یو بل خبرو ته باید غور و نیسو چې په مطلب بڼه پوه شو



شور ماشور د پوهېدلو او پوهولو خنډ کوي



د مطلب د نه پوهولو او نه پوهېدلو پایله څه وي؟



بڼه اورېدل د بڼه پوهېدو بنسټ دی

واورئ او وواياست

که چېرې یوه موضوع بڼه څرگنده نشي، د څه شي لامل گرځي؟  
د خبرو کولو پر وخت باید کوم ټکي په پام کې ونیول شي؟



## خیر شی

\* د نورو خبرو ته په خیر سره غوږ نیول، په کرار او خپل وار خبرې کول، د نورو خبرې نه پرې کول، د موضوع درک او د نورو په موخو پوهېدل او هم خپل مطلب هغوی ته رسول اړین دي، باید په پام کې ونیول شي.



## تمثيل وکړئ

دوه درې کسيزې ډلې جوړې کړئ.  
\* لومړۍ ډله: د پوهېدلو او پوهولو سمې طريقې تمثيل کړي.  
\* دويمه ډله: د پوهېدلو او پوهولو ناسمې طريقې تمثيل کړي.



## خواب ورکړئ

\* د سم پوهېدلو او پوهولو طريقې کومې دي؟  
\* سم پوهېدل او پوهول څه اهميت لري؟



## کورنۍ دنده

\* د سم پوهېدلو او پوهولو دگټو او اهميت په هکله څو جملې وليکئ.



# څنگه زده کړو؟

موڅه: زده کوونکي به د زده کړې له څو طريقو سره بلد او د زده کړې ډېرې بڼې طريقې به د ځان لپاره غوره کړي.

## وواياست

ستاسو په نظر له ښوونځي پرته په کوم بل ځای کې زه کړه کړي؟  
کله مو فکر کړی چې د کلمو ويل او ليکل مو څه ډول زده کړي دي؟



## وگورئ او وواياست



د لوستلو له لارې ډېره بڼه زده کړه کوو



ځينې کارونه له مور سره د مرستې پر وخت زده کوو



له ملگري سره په مرسته او تمرين بايسکل زده کوو



د لوستونو په تکرار سره ډېره بڼه زده کړه کوو

## واورئ او وواياست

اودس او لمونځ کول مو څنگه زده کړي دي؟  
د زده کړې ډېرې بڼې لارې کومې دي؟





## خیر شی

\* د زده کړې بېلابېلې لارې شته. ځینې په چوپه خوله ډېر څه زده کوي، ځینې د تکرارولو، یا لیکلو او رسمولو له لارې او یا د عملي فعالیتونو او تجربو له لارې ډېره ښه زده کړه کوي. ورځني کارونه په کور او ټولنه کې له مشرانو زده کوو او له هغه په ورځني ژوند کې گټه اخلو.



## خپلو کې کار وکړئ

\* په ډلو کې د سمې زده کړې د لارو په اړه خبرې وکړئ، د زده کړې ډېرې ښې لارې وټاکئ او دلیل راوړئ چې ولې مو دا لارې ټاکلي دي.



## ځواب ورکړئ

\* د ښې زده کړې لپاره کومې لارې گټورې دي؟  
\* د زده کړې د ډېرو ښو طریقو ټاکل څه اهمیت لري؟



## کورنۍ دنده

\* له خپلې خوښې سره د زده کړې لارې یادداشت کړئ.



اړو کسانو سره مرسته

موڅه: زده کوونکي د اړو کسانو سره د مرستې پر اهميت پوه شي او هغوی سره به مرسته وکړای شي.

وواياست

- \* کله مو له اړو کسانو سره مرسته کړې ده؟ څنگه؟
- \* ستاسو په نظر له اړو کسانو سره مرسته څه اهميت لري؟



وگورئ او وواياست



لورې، ستاسو له مرستې څخه مننه



له مشرانو سره مرسته کوم



له اړو کسانو سره مرسته ثواب لري



له خپل ناروغ ملگري سره مرسته کوم

واورئ او وواياست

- \* څه ډول بايد اړو کسانو سره مرسته وکړو؟



## خير شئ

په ټولنه کې ناروغان، بې وسه او دردېدلي خلک ژوند کوي، چې مرستې او ډاډگېرني ته اړ دي. له اړو کسانو سره مرسته، يوه اسلامي او انساني وجيبه ده. موږ بايد له اړو کسانو سره مرسته او همدردي وکړو، چې الله تعالی له موږ خوښ او خوشحاله شي.



## خپلو کې کار وکړئ

په ډلو کې د اړو کسانو د مرستې پر اهميت خبرې وکړئ او له نورو سره خپل نظر شريک کړئ.



## خواب ورکړئ

ولې له اړو کسانو سره مرسته وکړو؟  
له اړو کسانو سره مرسته ولې اړينه ده؟



## کورنۍ دنده

له اړو کسانو سره د مرستې دگټو په اړه خو جملې وليکئ.



## د نورو په غم او بڼادۍ کې شریکېدل

موخه: زده کوونکي به د نورو په غم او بڼادۍ کې د شریکېدلو پر اهمیت پوه او په داسې وخت کې به خپل دوستان او خپلوان یوازې نه پرېږدي.

### وویاست

❖ کله مو د خپلو دوستانو په غم کې گډون کړی دی؟  
❖ کله مو د خپلو دوستانو په خوښۍ کې برخه اخیستې ده؟



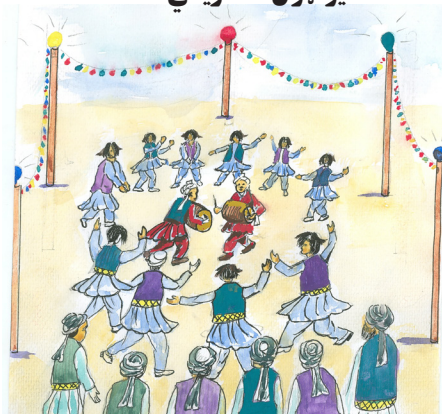
### وگورئ او وویاست



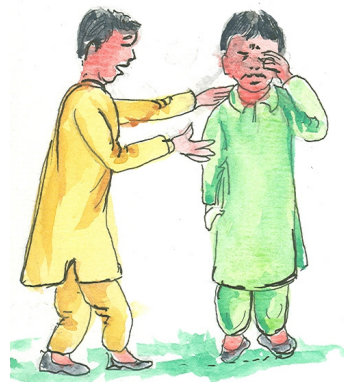
د غمجن سړي خبرو ته غور نیول له هغه سره یو ډول غمشریکي ده



د دوستانو په خوشحالی کې گډون کوو



موږ د یو بل په خوشحالی کې برخه اخلو



مه غمجن کېږه، له نا سره مرسته کوم

### واورئ او وویاست

❖ څنگه کولی شئ چې د دوستانو په غم او خوشحالی کې شریک شئ؟



## خير شئ

\* غم او بنادي د انسانانو له ژوند سره مله دي. مسلمانان د نورو پر خوشۍ خوښ او پر غم يې غمجن کېږي. له غمخپلو سره بايد مرسته وکړو. ځکه په غمشريکۍ سره غمونه لرې کېږي. همدارنگه د نورو په خوشحالي کې گډون د دوستانو ترمنځ د محبت او صميميت لامل گرځي.



## تمثيل وکړئ

دوه کسيزې ډلې دې جوړې شي.  
\* لومړۍ ډله دې تمثيل وکړي چې له رنځېدلو دوستانو سره څنگه غم شريکي کوي؟  
\* دويمه ډله دې تمثيل وکړي چې د دوستانو په خوشحالي کې څنگه برخه اخلي؟



## ځواب ورکړئ

\* څنگه د نورو په غم او خوشحالي کې برخه واخلو؟  
\* د نورو په غم او خوشحالي کې گډون کول ولې مهم دي؟



## کورنۍ دنده

\* د نورو په غم او خوشحالي کې د گډون په اړه دوه جملې وليکئ.



# صبر او حوصله

موخه: زده کوونکي به د صبر او حوصلې پر اهمیت پوه شي او د ستونزو پر وړاندې به له صبر او حوصلې څخه کار واخلي.

## وویاست

ستاسو په نظر د ستونزو پر وړاندې صبر او حوصله څه گټه لري؟



## وگورئ او وویاست



په حوصلې او تدبیر سره ځان له ناوړه پېښو ژغورو



صبر او حوصله په کارونو کې د بریالیتوب لامل کېږي



ناروغ او ناروغ لرونکي باید صبر او حوصله ولري



حوصله وکړه، تر اوسه د کتاب لوستل ندي خلاص شوي

## واورئ او وویاست

د ستونزو په وړاندې صبر او حوصله ولې اړینه ده؟



## خير شئ



\* ناروغي، طبيعي پېښې او نورې ستونزې په ژوند کې رامنځ ته کېږي، مسلمانان په ژوند کې د ستونزو پر وړاندې نه خواشيني کېږي، ترخې خبرې نه کوي، په ژوند کې د ستونزو پر وړاندې په صبر او حوصلې سره مبارزه کوي او له الله تعالى مرسته غواړي.

## خپلو کې کار وکړئ



دوه درې کسيزه ډلې جوړې کړئ  
\* لومړۍ ډله دې د ستونزو پر وړاندې له صبر او حوصلې څخه د کار اخېستني حالت تمثيل کړي.  
\* دويمه ډله دې داسې حالت تمثيل کړي چې له بې صبرۍ څخه يو له بل سره شخړه کوي.

## ځواب ورکړئ



\* څه وخت بايد له صبر او حوصلې څخه کار واخلو؟  
\* صبر او حوصله د ستونزو پر وخت څه اهميت لري؟

## کورنۍ دنده



\* د صبر او حوصلې د گټو او اهميت په هکله دوه جملې وليکئ.

# خير خواهي

موخه: زده کونکي به د خير خواهي پر مفهوم پوه او له نورو سره مرسته وکړای شي.

## وواياست



- \* ستاسو په نظر خير خواهي څه ته وايي؟
- \* ستاسو په نظر له نورو سره مرسته څه گټه لري؟

## وگورئ او وواياست



ناروغ ته ډاډگېر نه ورکول ثواب او ښه کار دی



خير خواه انسانان د خير کارونه سرته رسوي



ستا له خير خواهي او همدردۍ څخه مننه



مسلمانان تل له خدای تعالی خير غواړي

## واورئ او وواياست

- \* د خير خواهي څو بېلگې بيان کړئ؟
- \* خير خواهي څه اهميت لري؟





## خیر شیئ

\* له نورو سره مرسته، ډاډگیرنه او مهرباني، تشویق او د ټولو لپاره ښه نیت لرل د مسلمان له صفتونو څخه دي. خیرخواهي د خدای تعالی د رضا لامل گرځي.



## خپلو کې کار وکړئ

\* په ډلو کې د خیرخواهي دگټو او اهميت په اړه خبرې وکړئ او خو بېلگې يې وړاندې کړئ.



## ځواب ورکړئ

\* خیرخواهي څه گټه لري؟  
\* ولې خیرخواه واوسو؟



## کورنۍ دنده

\* د خیرخواهي د اهميت په هکله خپلو کتابچو کې څو کرښې وليکئ.



# تېرېدنه او پخلاينه

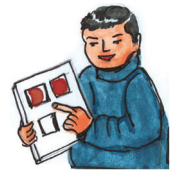
موخه: زده کوونکي به د تېرېدنې او پخلاينې پر اهميت پوه او په ورځني ژوند کې به يې پلي کړي.

## وواياست



\* کله له چا سره خفه شوي ياست؟ ولې؟  
\* کله مو د پخلا کېدو لپاره کوښښ کړی دی؟ څه ډول؟

## وگورئ او وواياست



مه خفه کېږه، له تا سره پخلا کېږم



راځه چې پخلا شو، يوازې په توپ لوبه نه کېږي



هغه انسان چې نه پخلا کېږي، تل به غمجن او يوازې وي



خوشحاله شوم چې په خپلو کې پخلا شو

## واورئ او وواياست



\* تېرېدنه او پخلاينه څه ښه والی لري؟  
\* د مرورتيا دوام څه پايلې لري؟



## خیر شی

\* تېرېدنه او پخلاینه د انسان د نېکمرغۍ لپاره اړینه ده، په انساني ټولنو کې شخړه د رنځونو، غمونو، وړانیو او گډوډیو لامل کېږي. ډېره مرورتیا انسان غمجن کوي. ددې لپاره چې د سولې او صمیمیت په فضا کې ژوند وکړي، بسنه او تېرېدنه وکړي چې د الله تعالی د رضایت لامل کېږي.



## تمثیل وکړي

\* دوه کسان دې د مرورو او دوه نور دې د پخلا کونکو رول تمثیل کړي.



## ځواب ورکړي

\* تېرېدنه او پخلاینه د انسان په ژوند کې څه اهمیت لري؟  
\* پخلاینه څه وخت او څه ډول رامنځ ته کېږي؟



## کورنی دنده

\* تېرېدنه او پخلاینه په ژوند کې ولې مهمه ده؟ ویې لیکئ.



# له غم او خپگان لړپوالی

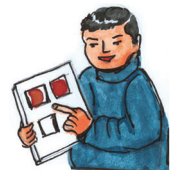
موخه: زده کوونکي به وکولی شي چې له غم او خپگان څخه لرې واوسي او د نورو د خپگان لامل هم نشي.

## وواياست

ستاسو په نظر له غم او خپگان څخه لړپوالی څه گټه لري؟  
څه فکر کوئ غمجن سړی ډاډگیرنې ته اړتیا لري؟ څه ډول؟



## وگورئ او وواياست



د غم او خپگان په هکله له خپلوانو سره خبرې کول انسان ته آرامي ورکوي



ډېر غمجن يم، هیڅ شی نه غواړم



غم او خپگان د انسان د پېرېشانی لامل کېږي



مور جارشي، مه خپه کېږه، ستا ستونزه حل کوم

## واورئ او وواياست

کله چې ستاسو ملگری غمجن وي، هغه ته څنگه ډاډگیرنه ورکوئ؟



## خیر شیئ

\* پېښې؛ لکه: ناروغي، فقر او تنگ لاسي، کورنۍ، د سيمې ستونزې او داسې نور د انسانانو د غم او خپگان لامل گرځي. مور ته ښايي چې غمجن سړي ته ډاډگېر نه ورکړو او د هغه د ستونزو د هوارولو لپاره کوښښ وکړو، يوه ښه خاطرې ور په ياد او يا يې سالمې مطالعې او ساتېرۍ ته تشويق کړو.



## خپلو کې کار وکړئ

\* کله مو د غم او خپگان احساس کړی دی؟  
\* کله چا له تاسو څخه د غم او خپگان پر وخت ډاډگېر نه کړې ده؟



## ځواب ورکړئ

\* کوم شيان د غم او خپگان لامل گرځي؟  
\* د غم او خپگان پر وخت بايد څه وکړو؟



## کورنۍ دنده

\* د ډاډگېرني د اهميت په هکله څو جملې وليکئ.



# په ژوند کې د خوښۍ اهمیت

موخه: زده کوونکي د ژوند د خوشحالي پر اهمیت پوه او وبه کولی شي چې د ځان او نورو د خوشحالي لامل شي.

## وواياست

- د نېکو کارونو د سرته رسولو له امله څه احساس کوئ؟
- ستاسو په نظر خوشحالي پر انسان څه اغېزه لري؟



## وگورئ او وواياست



د خپل کار له بشپړېدو څخه خوشحالي احساس کوم



مورجانې، خوشحاله اوسېدل زموږ روغتیا ته ګټه لري



له ډېرې خوشالي بې ګټې کارونه مه کوئ



ستاسو له تشويق څخه خوشحاله شوم

## واورئ او وواياست

- د کومو کارونو له سرته رسولو څخه د خوشحالي احساس کوئ؟
- خوشاله اوسېدل په ژوند کې څه اهمیت لري؟



## خیر شی



\* خوشحالی د خدای تعالی لوی نعمت دی او د انسانانو د ژوند له مهمو اړتیاوو څخه ده. خوشحاله اوسپدل بېلابېل لاملونه لري. خوښي او خوشحالی د انسان د روغتیا او روحي آرامۍ لامل گرځي. خوشحاله سپری په ژوند کې هېله من او ډاډمن وي، باید ځان خوشحاله وساتو او د نورو د خوشالی لامل شو.

## خپلو کې کار وکړئ



\* د زده کوونکو ډلې دې د خوښۍ د رامنځ ته کېدو سببونه او لاملونه کړي او په ورځني ژوند کې د خوشحالی پر گټو خبرې اترې وکړي. همداشان ووايي چې د ډېرې خوشحالی پر وخت له کومو کارونو څخه باید ډډه وشي.

## ځواب ورکړئ



\* خوښي د انسانانو په ژوند کې څه گټه لري؟  
\* څنگه کولی شو چې د ځان او نورو د خوښۍ لامل شو؟

## کورنۍ دنده



\* د خوښۍ د اهمیت په هکله څو جملې ولیکئ.

موخه: زده كوونكي به د خان ساتني په لارو پوه شي او د سلامتۍ اهميت درك كړي.

## وواياست

\* ستاسې په نظر ولې بايد له خپلې روغتيا ساتنه وكړو؟



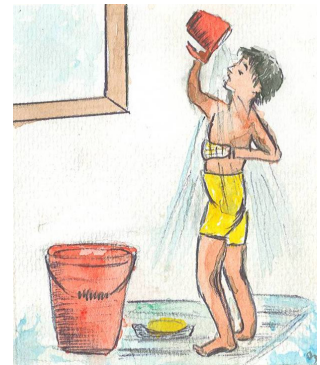
## وگورئ او وواياست



ورزش زموږ روغتيا ته گټه لري



له صحي او پاکو خوړو څخه گټه اخلو



پاکوالي ته په پاملرنې سره له ناروغيو ځان ساتو

## واورئ او وواياست

\* ولې د بدن او کاليو پاک ساتل مهم دي؟





## خیر شیء

\* زه خپلې روغتیا ته ډېره پاملرنه کوم او د خپل ځان ساتنه کوم. د بدن او کالیو پاکوالی د روغتیا لپاره اړین دی. پاملرنه مو له ځینو خطرونو، لکه: ترافیکي پېښو، اور ته نږدې کېدو، اوبو کې له ډوبېدو او د برېښنا له زیانونو څخه ساتي.



## خپلو کې کار وکړئ

\* یوه ډله دي د ځان ساتنې او بله ډله دي د بې پروایۍ د خطرونو په هکله خبرې او د نظرونو تبادلې وکړي.



## ځواب ورکړئ

\* څه ډول له ځان څخه ساتنه کوئ؟  
\* د برېښنا پر مزو لاس وهل ولې خطر لري؟



## کورنۍ دنده

\* د هغو شیانو نومونه چې ستاسو روغتیا ته زیان رسوي، په کتابچو کې ولیکئ.



# له ناروغيو څخه وقايه

موڅه: زده کوونکي به له ناروغيو څخه د وقايې په لارو پوه شي،  
اهمیت به یې درک او په ژوند کې به یې مراعات کړي.

## وواياست



\* کله مو ځان د ناروغيو په وړاندې وقايه کړې، څه ډول؟  
\* ستاسو په نظر کوم شيان د انسان د سلامتیا لامل گرځي؟

## وگورئ او وواياست



غیر صحي خواړه د ناروغيو لامل کېږي



د خوراكي توکو ساتنه او بستري ته لمر  
ورکول له ناروغيو څخه وقايه ده



په صابون او اوبو سره د لاسونو مینځل له ناروغۍ  
څخه مخنیوی کوي



د سرخلاصي څاه اوبه د ناروغيو لامل کېږي

## واورئ او وواياست



\* څه باید وکړئ چې ناروغه نه شی؟  
\* روغ انسان خپلې ورځنۍ چارې څه ډول سرته رسولای شي؟



## خير شئ

\* انسان د بي پروايي او د چاپيريال د ککرتيا او يا د غير صحي خوړو او اوبو له گټې اخيستلو څخه ناروغه کېږي. ډېرې ناروغۍ ساري دي چې د هغوی په وړاندې بايد ځان وقايه کړو؛ د بېلگې په توگه: د پرنجې او ټوخي پر وخت له دستمال څخه گټه واخلو، د ناروغ د خوړو لوبسي او د خوب بستره بايد جلا او لمر ورکړو، په تېره بيا د ناروغ د خوړو پاتې شونو څخه گټه وانخلو.



## خپلو کي کار وکړئ

\* يو شمېر زده کوونکي دې د سلامتۍ د اهميت په هکله او يو شمېر نور دې ناروغيو د اخته کېدو د مخنيوي د لارو چارو په هکله خبرې وکړي او خپلې نظريې دې سره شريکې کړي.



## ځواب ورکړئ

\* د بېلابېلو ناروغيو په وړاندې په څه ډول ځان وقايه کولی شئ؟  
\* له خوړو څخه مخکې او وروسته د لاسونو مينځل ولې اړين دي؟



## کورنۍ دنده

\* له ناروغيو څخه د وقايې د گټو په هکله چې څومره پوهېږئ، په خپلو کتابچو کې يې وليکئ.



# د خپلسري درملنې زيانونه

موخه: زده کوونکي د خپلسري درملنې په زيانونو پوه شي او له هغې څخه به ډډه وکړي.

## وواياست

ستاسو په نظر ناروغ کس بايد ولې ډاکټر ته ولاړ شي؟  
له بازاری او بې نسخې درملو څخه گټه اخېستل څه زیان لري؟



## وگورئ او وواياست



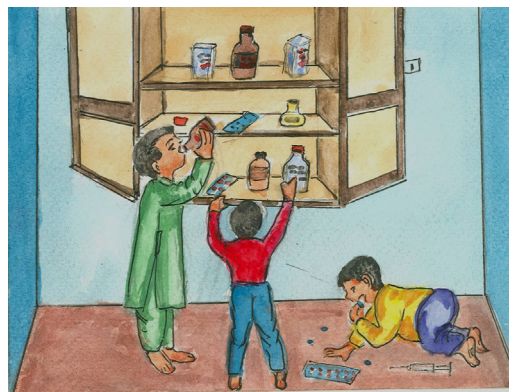
له بازار څخه د درملو اخېستل زیان لري



خپلسري درمل خوړل زیان لري



هیچاته باید په خپل سر درمل ورنکړو



هیڅ ډول درمل باید په خپل سر ونه خوړل شي

## واورئ او وواياست

ولې د یو ناروغ درمل بل ناروغ ته ورنکړو؟



## خبر شئ

\* ټولې ناروغۍ د درملو په کارولو درملنه کېږي. هر ناروغ ته باید ډاکټر ورکړي. هیڅ وخت باید په خپل سر درمل ونه خوړل شي چې ډېر خطرناک دي او هیڅکله له هغه درملو څخه کار وانخېستل شي، چې بل ناروغ ته ورکړل شوي وي، د نورو درمل خوړل نورې ناروغۍ رامنځ ته کوي او کله کله د مړینې لامل کېږي.



## خپلو کې کار وکړئ

\* په ډلو کې له خپلسري درملو څخه د گټه اخیستو د زیانونو په هکله خپلې نظریې سره شریکې کړئ او له نورو ډلو سره د نظر تبادلې وکړئ.



## خواب ورکړئ

\* ولې د ډاکټر له مشورې پرته درمل خوړل زیان لري؟  
\* خپلسري درملنه څه زیان لري؟



## کورنۍ دنده

\* د خپلسري درملو خوړلو د زیانونو په هکله دوه کرښې ولیکئ.



# طبيعي پېښې

زده کوونکي د طبيعي پېښو له خطرونو سره اشنا شي او له دې خطرونو څخه به ځان ساتنه وکړای شي.

## وواياست

ستاسو په نظر طبيعي پېښې کومې دي؟  
له سخت توپان او يا زلزلې څخه په څه ډول ځان ساتنه وکړو؟



## وگورئ او وواياست



سېلاب هم يوه طبيعي پېښه ده



توپاني بادونه يوه طبيعي پېښه ده



د زلزلې پر وخت بايد له کوټو ووځو

## واورئ او وواياست

اورښت او سخت توپانونه د څه شي لامل کېږي؟  
له طبيعي پېښو څخه ځان ساتنه ولې مهمه ده؟



## خير شئ

✱ زلزله، سيلاب، تالنده، برېښنا او توپانونه د طبيعي پېښو له ډلې څخه دي. دا ټولې پېښې زيانونه لري. انسانان بايد له دې خطرونو څخه ځان وساتي. د توپان او سختو بادونو په وخت کې له کور څخه ونه وځي. د کور کړکۍ وتړل شي، د کړکيو لاندې ونه درېږو، د زلزي پر وخت له کوره ووځو.



## خپلو کې کار وکړئ

ټولگي په ډلو وويشي  
✱ په ډلو کې دې د طبيعي پېښو او د هغوی د زيانونو په هکله بحث وشي.



## ځواب ورکړئ

✱ د سخت توپان يا زلزلې پر وخت څه کوي؟  
✱ له طبيعي پېښو څخه د ځان ساتنې لارې ولې مهمې دي؟



## کورنۍ دنده

✱ په خپلو کتابچو کې د طبيعي پېښو د زيانونو په هکله دوه کرښې وليکئ.



## چاپېريال ساتنه

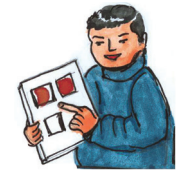
موخه: زده کوونکي به د چاپېريال ساتنې پر اهميت پوه شي او د چاپېريال له ککړېدو څخه به مخنيوی وکړای شي.

### وواياست



ستاسو په نظر چاپېريال په څه ډول پاک ساتل کېږي؟  
ستاسو په نظر د کثافاتو خپرول د چاپېريال پر ککړتيا څه اغېزه لري؟

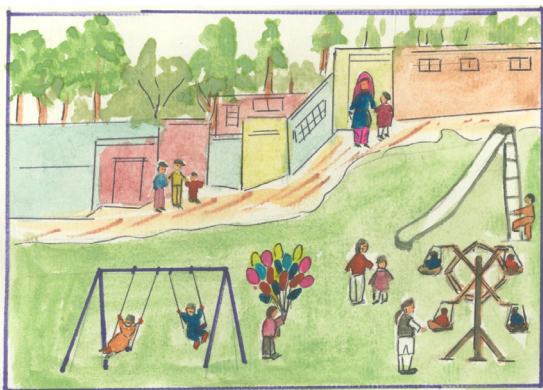
### وگورئ او وواياست



د ککړتيا بنځول د چاپېريال د ککړېدو څخه مخنيوی کوي



د روانو اوبو له ککړېدو څخه بايد مخنيوی وکړو



پاک چاپېريال د انسانانو د سلامتيا لامل کېږي



په هر ځای کې د خوسا او بېکاره شيانو اچول د چاپېريال د ککړتيا لامل کېږي

### واورئ او وواياست



که په چاپېريال کې ککړتيا زياتې وي، د څه شي لامل کېږي؟  
پاک چاپېريال د انسان په روغتيا څه اغېزه لري؟





## خير شئ

\* اوبه، هوا او خاوره، چې د چاپېريال يوه برخه جوړوي په انسانانو اغېزه کوي. که چاپېريال پاک او شين وساتل شي د سيمې اوبه او هوا هم پاکه وي، د انسانانو روغتيا ته گټور دي. خو په نامناسب ځای کې د کثافاتو اچول د ژوند چاپېريال ککړوي او د ناروغيو لامل کېږي.



## خپلو کې کار وکړئ

\* په ډلو کې د ژوند چاپېريال د ککړېدو د مخنيوي په لارو چارو خپلو کې بحث وکړئ او د ککړ چاپېريال زيانونه او د پاک چاپېريال ښه والی لست او خپل نظرونه سره شريک کړئ.



## ځواب ورکړئ

\* څه ډول کولای شو د چاپېريال د ککړېدو مخنيوی وکړو؟  
\* پاک چاپېريال څه اهميت لري؟



## کورنۍ دنده

\* د چاپېريال ساتنې د اهميت په هکله څو جملې وليکئ



# له حیواني ناروغيو ځان ساتنه

موڅه: زده کوونکي باید پوه شي چې د حیواناتو ناروغي، انسانانو ته هم لېږدېدې شي او وبه کولی شي له دې چارې څخه ځان وساتي.

## وواياست



- \* کله مو ناروغ حیوان لیدلی دی؟
- \* ستاسو په نظر ولې باید له کوڅه ډېو او لیونو سپیو ځان وساتو؟

## وگورئ او وواياست



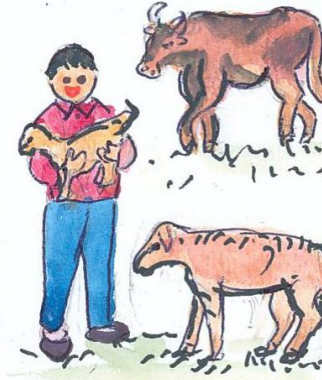
په کوڅه کې له سپیو سره لوبې کول خطر لري



د سپي خوړلو پر وخت باید ډاکټر ته لار شو



د ناروغو حیواناتو او الوتونکو درملنه باید وشي



له ناروغو حیواناتو سره اړیکه د ناروغيو د لېږد لامل کېږي

## واورئ او وواياست



- \* کورني حیوانات په څه ډول ساتئ؟
- \* که له ناروغو حیواناتو سره مخامخ شئ، څه کوئ؟



## خير شئ

\* له کورنيو حيواناتو څخه څارنه وکړئ، د حيواناتو د استوگنې ځای بايد د ناستې له ځای څخه لرې وي. د ځينو حيواناتو بدن په ککړتياوو کې د ګرځېدو راکرځېدو له کبله چټلېږي او ناروغه کېږي. د حيواناتو ناروغي زيان لرونکې او انسان ته د لېږدېدو لامل کېږي. له ناروغو حيواناتو سره بايد په تماس کې نه شو چې ناروغه نشو.



## خپلو کې کار وکړئ

\* په ډلو کې بحث وکړئ چې په څه ډول له حیواني ناروغيو څخه ځان وساتلی شو؟



## ځواب ورکړئ

\* ولې له ناروغ حیوان څخه څارنه اړینه ده؟  
\* ولې له کوڅه ډبو سپیو او نورو حیواناتو سره اړیکه زيان لري؟



## کورنۍ دنده

\* له حیواني ناروغيو څخه د ځان ساتنې د اهمیت په هکله خپل نظر وليکئ.



# له تودوخي او یخنی څخه د بدن ساتنه

موڅه: زده کوونکي باید له تودوخي او سړبنت سره سم د کالیو اغوستلو پر اهمیت پوه شي او ځان د سړې هوا له امله راپیداشوو ناروغيو څخه وساتي.

## وواياست

کله په ژمي کې ناروغه شوي ياست؟ ولې؟  
له سړې هوا څخه څه ډول ځان ساتي؟



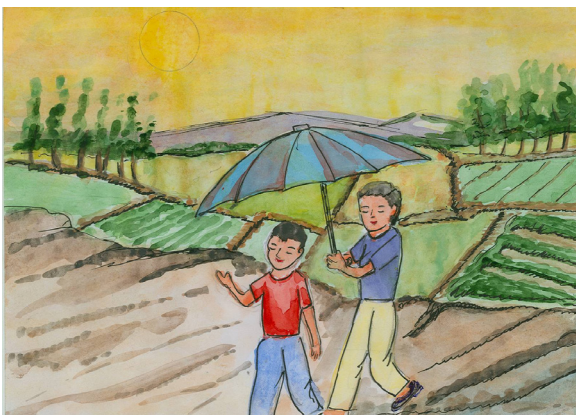
## وگورئ او وواياست



د سوځنده لمر لاندې لوبې کول انسان ناروغه کوي



په سړه هواکې باید تاوده کالي واغونډو



له سوځوونکي لمر څخه د بدن ساتنې لپاره، له چترۍ څخه ګټه اخلو



په ژمي کې د ګوټې هوا ګرموو

## واورئ او وواياست

د هر موسم سره سم د کالیو اغوستل ولې مهم دي؟  
په اوږي کې څه ډول له لمر څخه ځان ساتو؟



## خير شئ

\* د هوا ډېر سوړوالی او سخته تودوخه د انسان د ناروغۍ لامل کېږي. په سړبت کې د تودو کاليو او په تودوخه کې د نخي اوسپينو کاليو اغوستل زموږ روغتيا ته گټه رسوي او د ناروغيو د مخنيوي لپاره مهم دي. په ژمي کې والگي او برېښ او په اوږي کې گرمي وهل ته او نس ناستی د موسمي ناروغيو له ډلې څخه دي.



## خپلو کې کار وکړئ

\* په ډلو کې د موسمي ناروغيو او له هغې څخه د ځان ساتنې څرنگوالی په کتابچو کې وليکئ او بحث پرې وکړئ.



## ځواب ورکړئ

\* له ډېر تودوخي او ډېر سړبت څخه د بدن ساتنه ولې مهمه ده؟  
\* په اوږي کې نخي کالي اغوستل او په ژمي کې تاوده کالي اغوستل څه گټه لري؟



## کورنۍ دنده

\* د سړې او تودې هوا په هکله خپل نظر وليکئ.



# د تنباکو زیانونه

موخه: زده کوونکي باید د نشه یي توکو؛ لکه: سگرت، چلم او نسوارو په زیانونو پوه او لرې ترې واوسي.

## وواياست

ستاسو په نظر د سگرتو لوگی په هوا او زمور په روغتیا څه ډول اغېزه لري؟



تاسو د سگرتو، چلم او نسوارو په زیانونو پوهېږئ؟

## وگورئ او وواياست



خوله بدبويه کوي او د کوټې هوا ککړوي



سگرت، چلم او نسوار غاښونه خرابوي



روږدی شخص تل ناروغ وي



دې توکو ته "نه" وايو

## واورئ او وواياست

ولې هغه شخص چې نشه یي توکي کاروي، تل ناروغ وي؟



## خیر شی



\* هغه څوک چې له سگرټو، چلم او نسوارو څخه گټه اخلي، تل ناروغ وي، غاښونه يې خراب، خوله يې بدبويه او تل ټوڅپري، چې ځان او نور خلک په تکليفوي.

## خپلو کې کار وکړئ



څلور زده کوونکي دي دا فعالیت ترسره کړي.  
\* لومړی زده کوونکی: دا سگرټ دی، که دا وڅکوی غاښونه مو خیرنېږي، سږي، خوله مو خرابېږي او ټوڅي مو راولي.  
\* دویم زده کوونکی: دا نسوار دي. کارول يې خوله بدبويه کوي او سترگو او معدې ته زیان رسوي.  
\* درېم زده کوونکی: خپل بدن ته باید زیان ونه رسوی.  
\* څلورم زده کوونکی: دا د غاښونو برس او کریم دي، مسواک، برس او د غاښونو کریم غاښونه پاکوي.

## ځواب ورکړئ



\* نشه يې ټوکی څه زیانونه لري؟  
\* د سگرټ او چلم له لویي څخه لږوالی ولې مهم دی؟

## کورنۍ دنده



\* د نشه يې ټوکو له خطر څخه د ځان ساتنې د اهميت په هکله څو کرښې وليکئ.