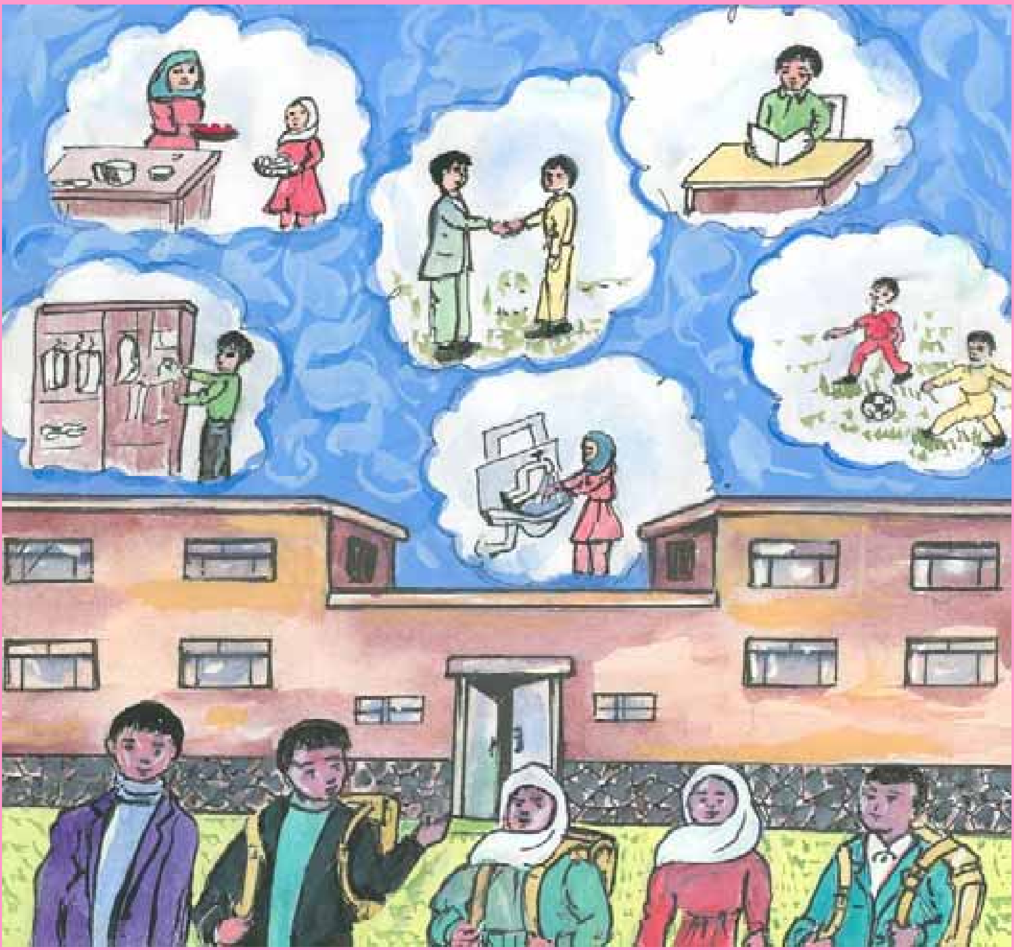
د پوهنې وزارت

د تعلیمي نصاب د پراختیا او د

درسي کتابونو د تالیف ریاست

# د ژوند مهارتونه

## لومړی ټولګی



د چاپ کال: ۱۳۸۸هـ. ش.

د پوهنې وزارت
د تعلیمي نصاب د پراختیا او
درسي کتابونو د تالیف ریاست

# د ژوند مهارتونه

## لومړی ټولګی

د چاپ کال: ۱۳۸۸هـ. ش.

# د کتاب د تالیف، څېړنې او تدقیق کمېټې

## I. لیکوالان:

۱. داکتر صدیق الله ویرا د پوهنې وزارت سلاکار
۲. ترینا ستار محب زاده د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف ریاست علمي غړې.
۳. الحاج عبدالاحد غزنیوال د پوهنې وزارت د علمي شورا غړی.

## II. مطالعه او تایید:

### ملي شورا:

د ولسي او مشرانو جرګو د دیني، پوهنې او لوړو زده کړو د کمیسیونونو غړي.

## III. د تدقیق او څېړنې کمېټې:

### د کابل پوهنتون:

پوهاند الف شاه ځدران د ټولنیزو علومو د پوهنځي استاد.

### د پوهنې وزارت:

۱. پوهنوال حمیدالله ویدا د پوهنې وزارت د علمي شورا غړی.
۲. ژباړه او ادیت: سیف الرحمن آشنا د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف ریاست د پښتو دیپارتمنت غړی.

### د کابل ښار د پوهنې ریاست:

۱. رحمت الله د میرویس هوتکي د لیسې ښوونکی.
۲. فریده د قاري عبدالله د لیسې ښوونکې.

## IV. دمحتویاتو د دیني، فرهنګي او سیاسي برخو د څېړنې او کره کتنې کمیټې:

۱. حیات الله ناصر د پوهنې وزات د علمي شورا غړی.
۲. دوکتور محمد یوسف نیازي د پوهنې وزات د علمي شورای غړی او سلاکار.
۳. محمد آصف ننګ د پوهنې وزارت د خپرونو او اطلاعاتو رئیس.

## V. د څېړنې او تدقیق د څارنې کمېټه:

۱. دکتور عبدالغفور غزنوي د پوهنې وزارت د تعلیمي نصاب د پراختیا، د ساینس مرکز او د خپرونو مرستیال. دکمېټې رئیس
۲. محمد صدیق پتمن د پوهنې وزارت تدریسي مرستیال. غړی.
۳. د سرمؤلف مرستیال عبدالظاهر ګلستاني د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تألیف رئیس. غړی.

بسم الله الرحمن الرحيم

## پیغام

د لوی خدای (ج) شکر ادا کوو چې زمونږ د مجاهد ملت دکلکې ارادې، بیدریغه قربانیو، د ملګرو ملتونو او د نړۍ د بشردوستو هېوادونو د نیکو هلوځلو په پایله کې په هېواد کې سراسري سوله او مشروع سیاسي نظام ټینګ شو او له جګړې څخه را پیدا شوی څوکلن کړاو یې پای ته ورساوه. د افغانستان اسلامي جمهوریت او په سرکې یې جلالتمآب حامدکرزی د واکمن وګړنیز نظام له پېل څخه ملي سترو موخو ته د رسېدو په هیله د هېواد د بیارغاونې او پراختیا په ټولو برخوکې د نوو پروګرامونو تګلاره پېل کړې ده. د ښوونې او روزنې په برخه کې او د معارف د نوي کیدو او غوړیدو په لاره کې هڅې، د ملي یووالي، متمدنو، رښتینو او د پیاوړو مسلمانانو په توګه د نوی ځوان نسل د روزنې په برخه کې د دغه جلالتمآب زیات ملاتړ او زړه سواندې لارښوونې چې تر تطبیق لاندې دي د ډېرې درناوي وړ دي.

دپوهنې وزارت دهغو لارښوونو او نوښتونو له جملې څخه چې دافغانستان دپوهنې د بیارغاونې په لاره کې یې ترلاس لاندې لري، د تعلیمي نصاب د پرمختیا او درسي کتابونو د تالیف ریاست ته دنده ورکړې ده چې له یوې خوا د ښوونځیو د لوست دکتابونو دکمښت او نشتوالي ستونزه لرې کړي او له بل پلوه د افغانستان د اسلامي جمهوري دولت د علمي او فرهنګي پالیسۍ اوموخو په رڼا کې د داسې واحد تعلیمي نصاب په ترتیبولو بوخت شي چې د هېواد اوسنیو او راتلونکو اړتیاوو ته ځواب ووایي.

زمونږ نوی تعلیمي نصاب چې د افغاني ټولنې له غوښتنو او نړیوالو معیارونو سره عیار شوی، موخه یې د هېواد د بچیانو اسلامي اوعلمي روزنه اوزده کړه ده چې په نتیجه کې یې دپوهنې د زده کوونکو، ماشومانو، تنکیوځوانانو او ځوانانو په ذهن کې سالم تفکر پیاوړی او هغوی د نوې پوهې له ارزښتونو سره آشنا کوي. زمونږ د هېواد ځوانان باید متدین مسلمانان، هیوادپال، بشرپال او د پوهې او کمال پر ګاڼه سمبال انسانان وروزل شي ترڅو د علومو د پرمختیا او معاصر تمدن له پرمختګ سره اشنایي ترلاسه کړي او په ټینګ هوډ سره له هغو نوو او مثبتو بدلونونو څخه چې رامنځته شوي دي ګټه واخلي. دنوي افغانستان او د یوې سوکاله ټولنې د جوړونې په موخه د ساینس او تکنالوژۍ له بدلونونو سربېره باید د انساني علومو له بنسټونو، د بشري حقونو د ساتنې، سولې، هېوادپالنې، ملي یوالي، د استوګنې د سالم چاپیریال د ساتنې اوسوله ییز ګډ ژوند څخه خبر وي. د جهل له تورتم او د مخدره توکو له تولید او قاچاق سره مبارزه د خپلوزده کړوپه سرکې په پام کې ونیسي.

مونږ له رښتینو، زړه سواندو اوتجربه لرونکو ښوونکو څخه چې د نوي تعلیمي نصاب په تطبیق کې د هېواد د بچیانو د زده کړې او روزنې سترمسؤلیت پر غاړه لري او دغه راز د هېواد د پوهنې د برخې له نورو علمي، فرهنګي شخصیتونو او پوهانو څخه هیله لرو چې د خپلو رغنده نظرونو او وړاندیزونو په وړاندې کولو سره زمونږ له لیکوالو سره د درسي کتابونو په لیکلو او پیاوړي کولو کې مرستې وکړي. په همدې ډول له تمویلوونکو هېوادونو او درنو سازمانونو (د امریکا د متحده ایالتونو د نړیوالې پراختیا اداره، دانیدا، یونیسف، نړیوال بانک اویونیسکو)څخه چې دکتابونو په تالیف او چاپولوکې یې د پوهنې له وزارت سره مادي اوتخنیکي مرسته کړې ده مننه کوو. له ټولو ګرانو زده کوونکو، درنو ښوونکو او محترمو میندو پلرونو څخه هیله کوو چې د درسي کتابونو په ښه ساتنه کې خپله مرسته ونه سپموي.

**فاروق وردک**

دافغانستان داسلامي جمهوریت دپوهنې وزیر

# د لیکل شوو مطالبو فهرست


| لومړی فصل: لومړني ادبونه (۹ درسي ساعتونه) | مخونه |
| --- | --- |
| زه څوک یم؟ (یو ساعت) | ۱ – ۲ |
| زما هیلې (یو ساعت) | ۳ – ۴ |
| زما عواطف (دوه ساعته) | ۵ – ۶ |
| ښه خویونه (دوه ساعته) | ۷ – ۸ |
| زما ټکل (دوه ساعته) | ۹ – ۱۰ |
| د فصل لنډیز (یو ساعت) | ۱۱ – ۱۲ |
| **دویم فصل: شخصي ادبونه (۹ درسي ساعتونه)** | |
| د ځان پاکي (دوه ساعته) | ۱۳ – ۱۴ |
| ادب او درناوی (دوه ساعته) | ۱۵ – ۱۶ |
| مهال ویش (یو ساعت) | ۱۷ – ۱۸ |
| چلم، سګرټ او نسوار (یو ساعت) | ۱۹ – ۲۰ |
| سپورت یا لوبې (یو ساعت) | ۲۱ – ۲۲ |
| د پیسو پیژندنه (یو ساعت) | ۲۳ – ۲۴ |
| د فصل لنډیز (یو ساعت) | ۲۵ – ۲۶ |
| **دریم فصل: د کور ادبونه (۸ درسي ساعتونه)** | |
| د کور نظم (یو ساعت) | ۲۷ – ۲۸ |
| د کور کارونه (یو ساعت) | ۲۹ – ۳۰ |
| ښه خواړه (یو ساعت) | ۳۰ – ۳۱ |
| پاک خواړه (یو ساعت) | ۳۳ – ۳۴ |
| د کور د شیانو ساتنه (یو ساعت) | ۳۵ – ۳۶ |
| په کور کې خطرونه (دوه ساعته) | ۳۷ – ۳۸ |

د فصل لنډیز (یو ساعت)........................ ۳۹ – ۴۰
څلورم فصل: ټولنیز ادبونه (۸ درسي ساعتونه)
اجازه اخیستل (یو ساعت)........................ ۴۱ – ۴۲
له نورو سره مرسته (یو ساعت)........................ ۴۳ – ۴۴
ویل او اوریدل (یو ساعت)........................ ۴۵ – ۴۶
د ټولنې خادمان (یو ساعت) ........................ ۴۷ – ۴۸
ګډ کارونه (دوه ساعته)........................ ۴۹ – ۵۰
پلی تګ (یو ساعت)........................ ۵۱ – ۵۲
د فصل لنډیز (یو ساعت)........................ ۵۳ – ۵۴
پنځم فصل: د چاپیریال ادبونه (۸ درسي ساعتونه)
د ځنبلو اوبه (یو ساعت)........................ ۵۵ – ۵۶
پاکه هوا (یو ساعت)........................ ۵۷ – ۵۸
پر ژویو زړه سوي (یو ساعت)........................۵۹–۶۰
د چاپیریال ساتنه (دوه ساعته)........................ ۶۱ – ۶۲
عامه شتمني (یو ساعت) ........................ ۶۳ – ۶۴
د چاپیریال خطروه (یو ساعت)........................ ۶۵ – ۶۶
د فصل لنډیز (یو ساعت)........................ ۶۷ – ۶۸
شپږم فصل: د سولې ادبونه (۸ درسي ساعتونه)
د جګړې زیانونه (دوه ساعته)........................ ۶۹ – ۷۰
د ستونزې اوارول (دوه ساعته)........................ ۷۱ – ۷۲
ښه ملګری (یو ساعت)........................ ۷۳ – ۷۴
د انسانانو برابري (یو ساعت)........................ ۷۵ – ۷۶
پخلاینه (یو ساعت)........................ ۷۷ – ۷۸
د فصل لنډیز (یو ساعت)........................ ۷۹ – ۸۰

لومړي لوست

بسم الله الرحمن الرحیم

# لومړی فصل

# زه څوک یم

**د لوست موخه:** چې ځان په باره کې د زده کوونکو پوهه لوړه شي او ځان د نورو په مخکې معرفي کړي.

**پوښتنې:**

۱- ستا نوم څه دی او څو خویندې او وروڼه لرې؟

۲- څه شی دې ډېر خوښیږي؟

زما نوم انځور دی. زه یو ورور او یوه خور لرم او پلار مې دکاندار دی.

زما نوم رښتین دی، زه یو ورور او یوه خور لرم او پلار مې مامور دی.

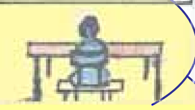
زما پلار

زما مور

زما خور

زما ورور

## د زده کوونکو عملي کارونه



- هر زده کوونکی دې پر خپل ځای ودرېږي، له پوښتنې سره سم دې ځان ټولګیوالو ته ورو پېژني او د یوه شي نوم دې واخلي چې ډېر یې خوښیږي.
- هر زده کوونکی دې خپله څېره او هغه څه چې خوښیږي یې په یوه کاغذ رسم کړي. ښوونکی دې پر رسمونو د زده کوونکو نومونه ولیکي او پر دیواله دې هغه وځړوي.

## پوښتنې:

- ❖ که چېرې څوک له تاسو څخه وپوښتي څه ډول خپل ځان ور پېژنئ؟
- ❖ کوم شی چې ستاسو خوښ وي، څه ډول د هغه په هکله څرګندونې کولی شئ او هغه په لاس راوړی شي؟
- ❖ آیا له ټولګیوالو سره د پېژندنې له امله د خوښۍ احساس کولی شئ؟

## کورنۍ دنده:

کوم شي مو چې خوښ وي په خپلو کتابچو کې یې رسم کړئ.

دويم لوست

# زما هيلې

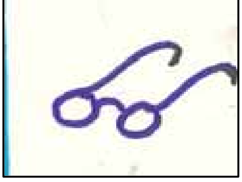
د لوست موخه: زده کوونکي دې د خپلې يوې لويې هيلې په باب فکر وکړي اوبيادې هغه بيان کړي.

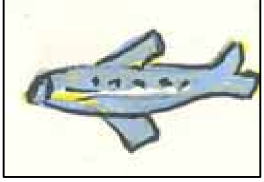
**پوښتنې:**

۱- په انځورونو کې څه وينئ؟

۲- کله چې لوی شئ غواړئ څه کار وکړئ؟

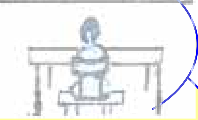
زه غواړم چې ښوونکی شم؛ زه غواړم چې پوليس شم؛ زه غواړم چې ...





زه غواړم چې يو ښه کور ولرم؛ زه غواړم چې يو توپ يا عينکې ولرم...

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې په وار خپلې هیلې بیان کړی.
- ښوونکی دې د خپل ماشومتوب د وخت یوه هیله، چې تر سره شوې وي، ټولګي ته ووایي (دېلګې په توګه د یوه توپ درلودل) او له زده کوونکو څخه دې وغواړي چې خپلې کیسې ورته ووایي.

## پوښتنې:

- ❖ څو دولتي دندې چې تاسو یې پېژنئ نومونه یې واخلئ؟
- ❖ هیله لرې چې په راتلونکي کې دنده ولرئ؟
- ❖ یوه هیله مو څه ډول بیانولی شئ، آیا هغې ته درسېدلو هڅې اړینې دي؟

## کورنۍ دنده:

د خپلو هیلو په هکله له مور، پلار سره خبرې وکړئ او هغو ته درسېدو لارې چارې ولټوئ.

دريم لوست

# زما (عواطف)

د لوست موخه:چې زده کوونکي خپګان، خوشحالي، قار او ويره وپيژني اوهم يې توپير وکړای شي.

**پوښتنې:**

**۱- هغه وختونه درپه یاد کړئ چې خوشحاله وئ.**

**۲- د خوښۍ دلیل مو څه و؟**

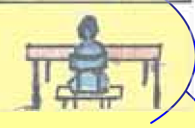
خوشحاله

په قهر

ډار شوی

خپه

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې په خپل وار، خپلې ښېرې خوشحاله، خپه، په قار او ډاریدلې ونیسي (هغو زده کوونکو ته چې تر ټولو په زړه پورې ښېره په دوامداره ډول نیولی شي، دې ډول زده کوونکو ته دې چك چکې وشي).
- زده کوونکي دې په لاندې تمرینونو کې برخه واخلي: "مونږ هغه وخت خوشحاله کیږو چې ..." "مونږ هغه وخت خپه کیږو چې ......"
- د سترګې مشي په وخت کې "مسکا" دې تمثیل او تمرین شي.

## پوښتنې:

- ❖ د قهر، خوښۍ، ډار، یا د غمګینۍ په بڼو کې د سړي څیره څنګه پیژندلی شئ؟
- ❖ آیا د خپل قهر یا د خوښۍ د دلیل په باب څرګندونې کولی شئ؟
- ❖ له هغه انسان سره چې ډار شوی او غمګین وي څه ډول مرسته کولی شئ؟

## کورنۍ دنده:

خوشحاله، قهرجنه، غمګینه، یا ډاره شوې ښېره په خپله خوښه په کتابچه کې رسم او رنګه یې کړئ.

څلورم لوست

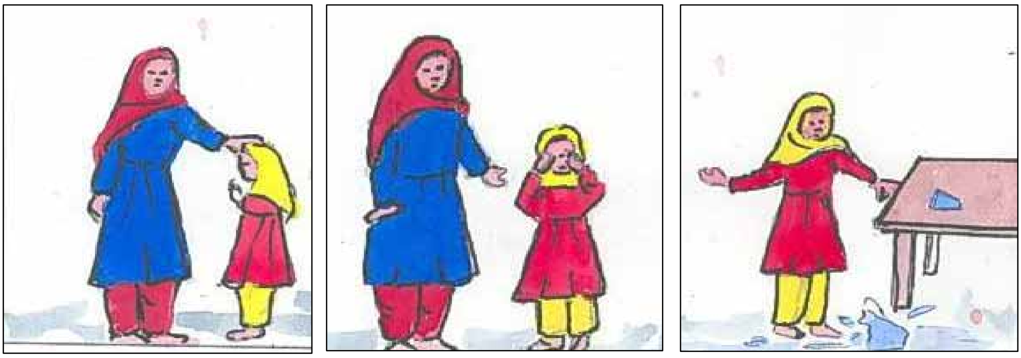
# ښه خویونه

د لوست موخه: چې زده کوونکي خپل او د نورو (خلکو) ښه خویونه وپېژني او قدر یې وکړي.

**پوښتنې:**

**۱- د یو زده کوونکي ښه خویونه کوم دي؟**

**۲- د څه شي په درلودلو ډېر خوشحالیږئ** (توپ، نانځکه، نوي کالي ...)؟



ما د پیالې د ماتېدو په باب خپلې مور ته رښتیا وویل!

ما د کور په پاکولو کې مرسته وکړه؛ او په دوکان کې په خپل وار ودرېدم.

### د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د خپلو ځانګړو استعدادونوپه باره کې چې ښوونکي يې ورپه ګوته کړي، رسمونه وباسي.
- زده کوونکي دې په خپل وار په لوړ آواز ووايي: "زه په خپلو ښه کارونو وياړم او سر لوړی يم"
- زده کوونکي دې د هغه ښه کار په باره کې چې په تېرو ورځو کې يې تر سره کړي، رسم وکاږي او د خپل ګروپ (ډلې) نورو غړو ته دې بيان کړی.

### پوښتنې:

❖ آيا د ښه کار په کولو خپل ځان او نور د قدر وړ بولئ؟

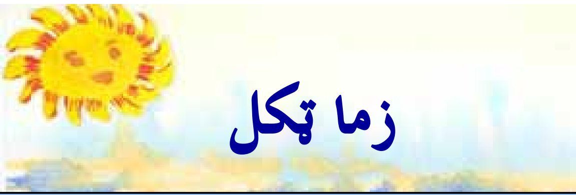
❖ آيا ربښتياويل زموږ له ښو خويونو څخه دي؟

❖ ستاسو د نورو کوم خويونه خوښيږي؟

### کورنۍ دنده:

❖ د ښو خويونو په هکله لکه رښتيا، همکاري، په خبرو کولو کې د نوبت په پام کې نيول يا خپل مور او پلار ته د اوبو د راوړلو په هکله خبرې وکړئ او د دوی نظرونه وپوښتئ.

پنځم لوست



# زما ټکل

د لوست موخه: چې زده کوونکي دې له تکل کولو نه مخکې د سنجش او سوچ په اهمیت پوه شي.

**پوښتنې:**

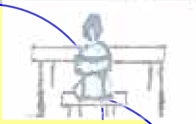
**۱- کوم کارونه په خپله خوښه (بې له دې چې له چا اجازه واخلئ)کوئ؟**

**۲- که څوك له تاسو وغواړي چې يو بد كار وكړئ څه ځواب وركوئ؟**

ټول زلمي ته په قار وو، ځکه چې د ګاونډي شیشه یې په غولکه ماته کړه.

اوس مخکې له دې چې یو کار وکړئ اول یې د پایلو په باب سوچ وکړئ.

## د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې لاندې حالتونه تمثیل کړي: یوه تېره دې واخلي او بیا دې تصمیم ونیسي چې ګوښه یې کېږدي او که کړکۍ پرې وولي یا دا چې خپل ملګرى په لغته ووهي او که سترې مشي ورسره وکړي.
- زده کوونکي دې د ښو او بدو کارونو مثالونه بیان کړي او په خپله ډله کې دې یو بل ته وروښيي.
- زده کوونکي دې په لوړ آواز ووايي: "زه په خپل .... (ښه صفت ویاړم او سر لوړئ یم"
- زده کوونکي دې د هغه ښه کار په باره کې چې په تېرو ورځو کې یې تر سره کړى وي، بیان کړي.

## پوښتنې:

- ❖ آیا د یوه کار له کولو څخه مخکې فکر او سنجش کوئ؟
- ❖ یوه کار ته له تصمیم (هوډ) څخه مخکې فکر کول څه ښه والى لري؟
- ❖ یو با سنجشه او ښه تصمیم له بې سنجشه تصمیم سره څنګه انډول کوئ؟

## کورنۍ دنده:

تاسو د یوه تصمیم په هکله چې لرئ یې له خپل مور او پلار سره وغږیږئ او هغه ته درسېدو په لارو فکر وکړئ.

شپږم لوست

# د لومړي فصل لنډيز

د لوست موخه: چې زده کوونکي د تېرو لوستونو لوی ټکي تکرار کړي.

**پوښتنې:**

۱- کله چې ځان نورو ته ورپېژنئ، څنګه بايد ودرېږئ او آواز مو بايد څنګه وي؟

۲- خپلې هيلې يو ځل بيا خپلې ډلې ته بيان کړئ.

۳- د خپلو هيلو د ترسره کېدو له پاره بايد څه وکړو؟

۴- د خوشحاله هلك يا نجلۍ څېره څنګه ښکارېږي؟ په غوسه شوي سړي څېره څنګه وي؟

۵-آيا خپلې مور ته مو د څه شي د ماتېدو يا کوم کار د خرابېدو په باب رښتيا ويلي دي؟

۶- نن په توپ لوبې وکړو او که په ټولګي کې سبق ووايو؟ ولې؟

د زده کوونکو
عملي کارونه

- زده کوونکي دې د هغو رسمونو په مرسته چې دوی ایستلي او یا په کتاب کې دي، خپل تېر درسونه تکرار کړي.
- د لوستونو په اړه دې خپل د سترګو لیدلی حال د نکلونو او کیسو په شکل ټولګیوالو یا خپل ګروپ ته بیان کړي.

پوښتنې:

❖ د فکر کولو په ښه والي، دیوې هیلې په څرګندولو او یا په رښتیا او صداقت پوه شوي یاست؟ مثال یې ووایئ.
❖ آیا هغه ښې خبرې چې مو زده کړې عملي کولی شئ؟
❖ د تیرو درسونو د موضوعګانو په برخه کې خپل د سترګو لیدلی حال او یا خپلې کړنې بیان کړئ؟

کورنۍ دنده:

د تیرو څپرکو زده شوې موضوعګانې چې مو په یاد دي او یا مو عملي کړې دي خپل مور او پلار ته یې کیسه وکړئ او هغه شی چې مو خوښېږي رسم کړئ.

دویم فصل

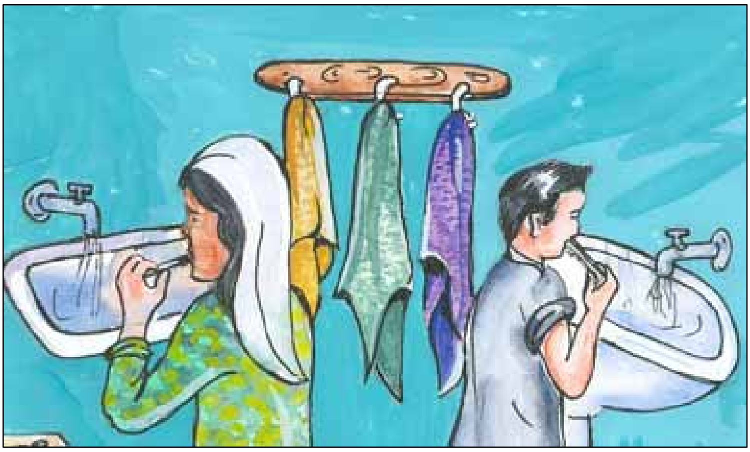
# د ځان پاکي

**د لوست موخه:** چې زده کوونکي په سمه توګه د لاسونو مینځل او د غاښونو پاکول زده کړي.

**پوښتنې:**

۱- ولې ځان پاک وساتو؟

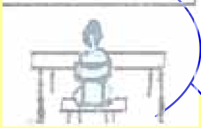
۲- خپل غاښونه څنګه پاك کړو؟



زه خپل غاښونه له ډوډۍ خوړلو څخه وروسته په برس یا **مسواک** مینځم.

خپل لاسونه له ډوډۍ نه مخکې او د حاجت له لرې کولو څخه وروسته په صابون مینځم.

### د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې په وړو **ډلو** کې په صابون سره د لاسونو مينځل او په برس او مسواک د غاښونو پاکول تمثيل کړي.
- زده کوونکي په دې هکله چې بايد لاس د ډوډۍ نه مخکې او د حاجت له ليرې کولو څخه وروسته ووينځل شي، بحث وکړي او په دې باب چې غاښونه بايد سهار له چاى څخه مخکې او شپې له ډوډۍ څخه وروسته پاك شي، په ټولګي کې عملاً نورو ته دا دواړه فعاليتونه وښيي.

## پوښتنې:

- له ډوډۍ خوړلو او يا له ويده کېدو څخه مخکې د غاښونو برســـول ولـــې ضروري خبره ده؟
- د ډوډۍ له خوړلو مخکې يا وروسته او يا د حاجت له لرې کولو وروسته د لاسونو پرېمنځل څه ګټه لري؟
- د غاښونو د برس کولو طريقه څرنګه تمرين کولی شئ؟

## کورنۍ دنده:

په اوبو او صابون سره د خپلو لاسونو مينځل او د ډوډۍ له خوړلو څخه وروسته د غاښونو برسول،په کښته او پورته يا دوراني حرکتونو باندې تمرين کړئ چې ور سره عادت شئ.

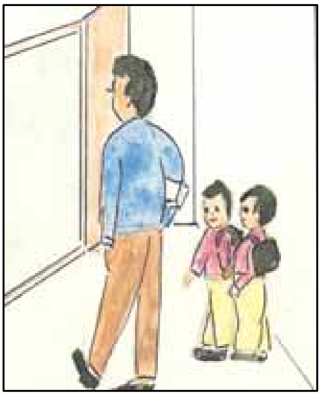
اتم لوست

د لوست موخه: چې زده کوونکي د ښه سلوك يو څو نمونې وپيژني او په عمل کې دې پلي کړي.

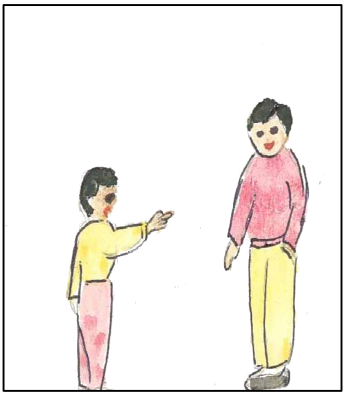
**پوښتنې:**

۱- کله چې څوك مرسته راسره وکړي بايد څه ووايو؟

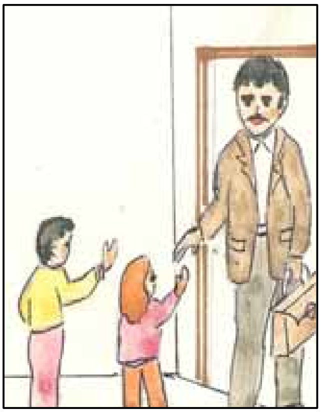
۲- يو ښه زده کوونکی مشرانو ته څه وايي؟



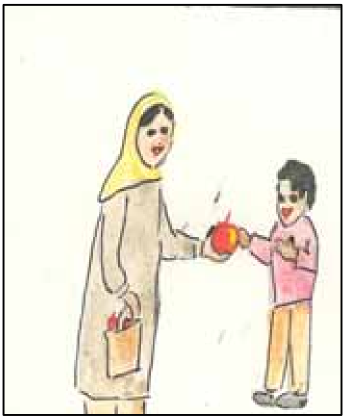
ښوونکی صاحب! تاسې مخکې شئ.



دغه ستاسې قلم دی.



دادا سلام! ستړی مه شې!



ترورې! د منې څخه ډېره مننه!

## د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د مېلمه او کوربه؛ د دوکاندار او اخیستونکي؛ او د دوو ګاونډیو لوبې تمثیل کړي او د ادیبانه او بې ادبه حرکتونو توپیر دې وښيي.
- زده کوونکي دې د خپلو نورو د درناوي نه ډکو عملو کیسې وکړي او انځورونه دې وباسي.

## پوښتنې:

- ❖ له نورو سره د مرستې او درناوی کولو یو څو مثالونه ووایئ، او تکرار یې کړئ؟
- ❖ آیا له نورو سره د پیژندګلوۍ او سلام اچولو مینه وال شوي یاستئ؟
- ❖ له مؤدبانه چلند عادت کیدل او اجازه اخیستل، کومک کول، ست کول څه ګټې لري؟

## کورنۍ دنده:

کوم څه چې مو زده کړل مور او پلار ته مو د هغو په هکله کیسه وکړئ او دهغوی نظرونه واورئ؟

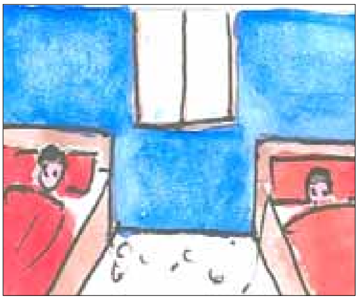
# د مهال وېش

د لوست موخه:چې زده کوونکي د خپل کور وخت په درېو برخو ووېشلی شي.

**پوښتنې:**

۱- کله چې په کور ياست څه کارونه کوئ؟

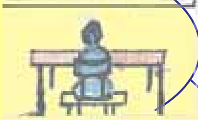
۲- آيا د کورني کار او لوبو له پاره ځانګړي وختونه لرئ؟



د لوبو، کورنۍ دندې او دمې جوړولو له پاره بېل بېل وختونه لرم.

**دکورني کار د تفريح او دکور په کارونوکې دمرستې له پاره ټاکلي وختونه لرم**

## د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې په دريو ډلو وويشل شي (د کورني کار ډله، د استراحت ډله، د لوبو ډله). يو ګروپ دې د دريو دقيقو له پاره د يوه مېز په شاوخوا کې کښيني په داسې حال کې چې نورې ډلې د مېز په شاوخوا کې ولاړې وي.ددريو دقيقو په پوره کېدو سره دې ولاړ ګروپونه له ناست ګروپ سره خپل ځای بدل کړي.

- ښوونکی دې د هر کار له پاره د ځانګړی وخت په ارزښت خبرې وکړي.

## پوښتنې:

- ❖ ورځنۍ مهال ويش څه ګټه لري؟
- ❖ په يوه شپه ورځ کې خپل وخت څنګه ويشئ؟
- ❖ که چېرې کار په خپل ټاکلي وخت سرته ونه رسيږي څه کيږي؟

## کورنۍ دنده:

د وخت د تنظيم او د کارونو د اجرا په منظور له مور او پلار سره خبرې اترې وکړئ، د هغو په مرستې ورځنی مهال ويش جوړ کړئ

# سګرټ، چلم او نسوار

د لوست موخه: چې زده کوونکي دې د نسوارو، چلم او سګرټو په زیانونو پوه شي.

**پوښتنې:**

۱- داسې څوك پیژنئ چې چلم یا سګرټ وڅکوي؟
۲- دسګرټو او چلم دود بدن ته څه تاوان رسوي؟
۳- د سګرټو او چلم دود هوا ته څه تاوان رسوي؟

سګرټ، چلم او نسوار غاښونه خرابوي او خوله بدبویه کوي.

سرتور کاکا ټول عمر سګرټ څکول اوس ډیر ټوخیږي او ناروغه دی.

**د زده کوونکو عملي کارونه**

- زده کوونکي دې د ښوونکي په لارښوونه، د سګرټو ډرامه، په ورو ډلو کې، په لاندې ډول تمثیل کړي: "زه سګرټ یم او که ما وڅکوئ غاښونه به مو خیرن شي، خولې به مو بوی کوي او په ټوخي به اخته شئ"؛ "زه ستا بدن یم، ما د سګرټ یا چلم په لوګي یا د نسوارو په بوی مه ژوبلوئ."

## پوښتنې:

- د سګرټو، نسوارو او د چلم زیانونه کوم دي؟
- د سګرټو او چلم د دود له زیان څخه ځنګه ځان ساتلی شئ؟
- ولې نیم لګیدلي سګرټ او هغه څیزونه چې څوکې یې تیرې وي خطرنـــاک وي.

## کورنۍ دنده:

د سګرټو، چلم او نسوارو د زیانونو په هکله خپل مور او پلار سره وغږیږئ، د هغوی نظر واخلئ او نورو ته یې واور وئ.

يوولسم لوست

# سپورت یا لوبې

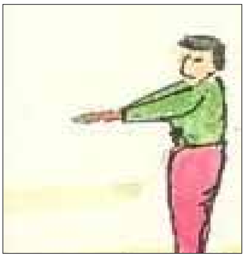
**دلوست موخه:** چې زده کوونکي له سپورتي لوبو سره آشنا او په ګټه يې پوه شي.

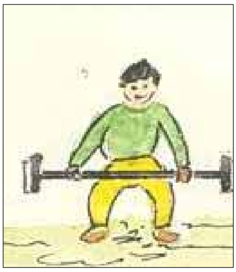
**پوښتنې:**

۱- کومې سپورتي لوبې پيژنئ؟

۲- آيا په کومه سپورتي لوبه کې مو برخه اخيستې ده؟

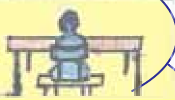
مونږ په لوبو کې يو بل نه ټيل وهو او ښکنځلې نه کوو.





لوبې روغتيا ته ګټه لري، راځئ چې لوبې وکړو.

د زده کوونکو
عملي کارونه



- د ښوونکي په لارښوونه، دې زده کوونکي آزاد میدان ته لاړ شي او لاندې لوبې دې وکړي:
منډې وهل، پنډوسکی کول، رسۍ کشول او داسې نور.
- د لوبې په وخت کې له وهلو، پورې وهلو، کنځلو او جګړې څخه باید ډډه وشي.

## پوښتنې:

- ❖ له کومو سپورتونو سره آشنا شوي یاست او هغه اجرا کولی شئ؟
- ❖ سپورت د روغیتا له پاره څه ګټې لري؟
- ❖ په ډله ییزو سپورتونو کې کوم ټکي باید په پام کې ونیسو او له کومو نامناسبو کړنو څخه ځانونه وساتو؟

## کورنۍ دنده:

د سپورت د ګټو په هکله له خپل مور او پلار سره خبرې وکړئ. او ووائی چې د لوبو په وخت کې له نا مناسبو کارونو څخه ځان وساتو او د یو بل ملاتړ وکړو.

دوولسم لوست

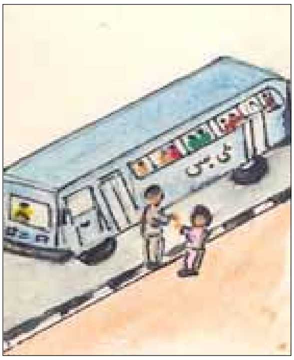
# د پيسو پېژندنه

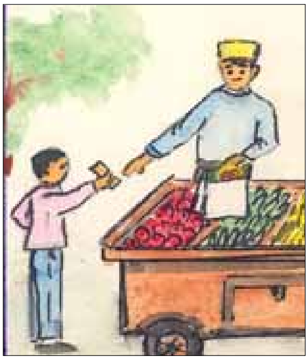
د لوست موخه:چې زده کوونکي د افغاني پيسو له يو څو واحدونو سره آشنا شي.

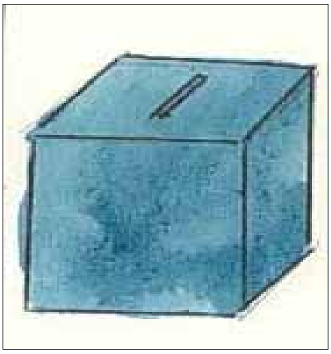
**پوښتنې:**

۱-تاسې پيسې ليدلې دي؟

۲- پيسې د څه د پاره دي؟







خپلې پيسې په صندوقچه کې ساتم. په پيسو شيان اخيستل کيږي.

## د زده کوونکو فعالیتونه

- زده کوونکي دې د دوکاندار او اخیستونکي تمثیل وکړي او د یو بل نه دې د شیانو د بیې پوښتنې وکړي (د ریښتني یا کاغذي پیسو نه دې کار واخیستل شي).
- زده کوونکي دې په ورو ډلو کې د پیسو هره نمونه په ځیر وګوري، دهغوی ځانګړې نښې دې په ګوته کړي او ټولګیوالو ته دې پرې خبرې و کړي.

## پوښتنې:

- له پیسو څخه څنګه او د څه له پاره ګټه اخلئ؟
- څنګه کولی شئ چې پیسې وساتئ؟
- کولی شئ چې د پیسو د مصرفولو لار وښیئ؟

## کورنۍ دنده:

له خپل مور او پلار سره د پیسو د پیژندلو، مصرف کولو او د ساتلو په لارو چارو خبرې وکړئ او د هغوئ نظرونه واخلئ!

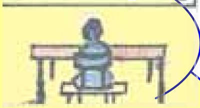
# د دویم فصل لنډیز

**د لوست موخه:** چې زده کوونکي، دتېرو لوستونو لوی ټکي تکرار کړي.

**پوښتنې:**

۱- د لاسونو او غاښونو د مینځلو له پاره له څه شي نه کار اخلئ؟
۲- کله چې ستاسې سره یو څوك مرسته وکړي په ځواب کې څه وایئ؟
۳- آیا تاسې د لوبو او کورني کار له پاره خپل وخت وېشلی او که نه؟
۴- د سګرټو، نصوارو او چلم زیانونه څه دي؟
۵- کوم ډول سپورتي لوبې مو خوښېږي؟

### د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د رسمونو او پوښتنو په مرسته خپل تېر درسونه تکرار کړي.
- د لوستونو په اړه دې خپل د سترګو لیدلی حال د نکلونو او کیسو په شکل ټولګیوالو یا خپل ګروپ ته بیان کړي.

## پوښتنې:

❖ له تېرو درسونو نه څه شی په یاد لرئ؟ بیان یې کړئ.

❖ هغه څه چې مو زده کړي دي عملي یې کړئ؟

❖ څنګه کولی شئ چې مثبت چلندونه په خپل ورځني عادت بدل کړئ؟

## کورنۍ دنده:

کوم درسونه چې مو یاد کړي دي خپل مور او پلار ته یې ووایـــئ او د هغو په عملي کولو کې له مور او پلار څخه مرسته وغواړئ.

څوارلسم لوست

# دریم فصل

# د کور نظم

د لوست موخه: چې زده کوونکي په کور کې د بوټانو، بکس او کالیو مناسب ځایونه وپیژني.

**پوښتنې:**

۱- په کور کې خپل بوټان، کالي او د کتابونو بکس چیرته ږدئ؟

۲- بېکاره شیان چېرته اچوئ؟

زه خپل بوټان او کالي په ټاکلو ځایوکې ږدم.

زه خپل کالي د کوټې په غولي کې نه پرېږدم. زما پاک کور خوښیږي.

### د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې يوه پاك او منظم کور معرفي کړي.
- هر زده کوونکی دې ټولګي ته ووايي چې په خپل کور کې بوټان، کالي او بکس چېرته ږدي.
- زده کوونکي دې د شيانو د پر ځای اېښودلو ګټې په ګوته کړي.

### پوښتنې:

❖ آيا خپل هر شئ د کور په ټاکلي ځای کې ږدئ؟

❖ څنګه کولی شئ چې د کور سمون وساتئ؟

❖ آيا د کور د سمون اړتياوې څه دي؟

### کورنۍ دنده:

يو پاک، ښکلی کور په خپله کتابچه کې رسم او رنګه کړئ.

پنځلسم لوست

# د کور کارونه

د لوست موخه: چې زده کوونکي په کور کې خپل یو څو مسولیتونه وپېژني.

**پوښتنې:**

۱- خپل کور څنګه پاك وساتو؟

۲- تاسې د کور په پاکۍ کې څه برخه اخلئ؟

زه د کور په پاکولو کې د خپلې کورنۍ له غړو سره مرسته کوم.

ما له خپلې مور سره، کور ته د سودا په راوړلو کې مرسته وکړه.

## د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د ښوونکي په لارښوونه، په ټولګي کې د ننه یا بهر د مېلې لوبه اجرا کړي. دا مېله دې ربښتیانې وي یا تمثیلي؟ (تمثیلوونکي دې داسې فرض کړي چې دسترخوان هوارېږي، ډوډۍ راوړل کېږي او لوښې ټولېږي).
- زده کوونکي دې دکور کارونه خپل ګروپ ته بیان کړي او نورو ټولګي والوته دې ووایي.

## پوښتنې:

❖ آیا د کور په کارونو کې مو څه ډول خپلې دندې ته پاملرنه کړې ده؟.

❖ آیا د خپل کور د کارونو د سرته رسولو په لړ کې له مور، پلار سره مرسته کولی شئ؟

❖ آیا ویلی شئ چې په کومو کارونو کې په عملي توګه برخه اخیستلې شئ؟

## کورنۍ دنده:

د کور د هغو کارونه په هکله چې سرته یې رسولی شي فکر وکړي او بیا یې خپلو ټولګي والوته یې بیان کړي.

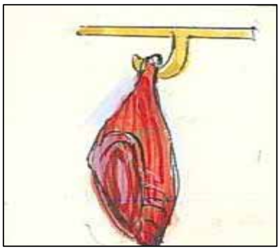
# ښه خواړه

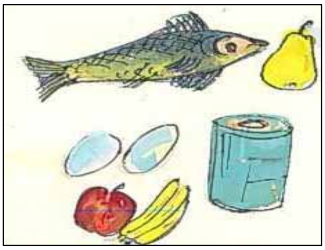
د لوست موخه: چې زده کوونکي روغتیایي خواړه او دهغو ارزښت وپېژني.

**پوښتنې:**

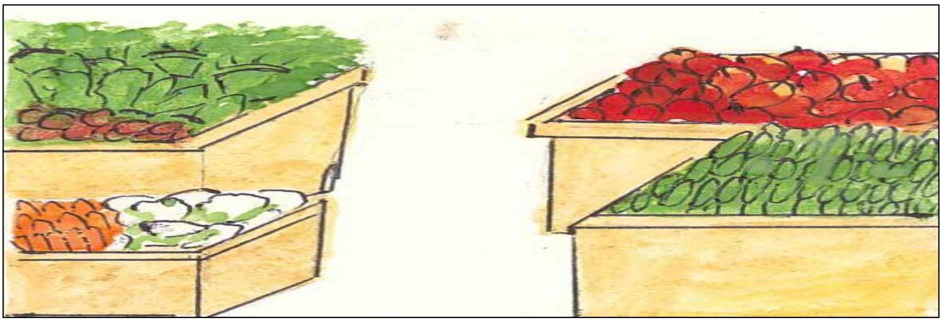
۱- موږ ولې خواړه خورو؟

۲- زموږ د وجود له پاره کوم خواړه ضرور دي؟





غوښه، ماهي، هګۍ، شیدې، سابه، مېوه، لوبیا او نخود ښه خواړه دي.



مېوې او سابه ډېر ګټور خواړه دي.

**د زده کوونکو عملي کارونه**

- زده کوونکي دې بازار یا د ښوونځي کانټین ته بوتلل شي چې ښه او صحي خواړه ووېني او ويې پېژني.
- زده کوونکي دې د روغتیایي خوړو (په ځانګړې توګه هغه خواړه چې یې خوښیږي) په ګوته کړي.

## پوښتنې:

❖ روغتیا او غیر روغتیایي خواړه څنګه پېژندلی شئ؟

❖ څنګه کولی شو چې خواړه له خوړلو څخه د مخه د روغتیا وړ وګرځوو؟

❖ هغه خواړه چې مو خوښیږي ستاسو روغتیا ته څه ګټه رسوي؟

## کورنۍ دنده:

د هغو روغتیایي خوړو یا میوو چې مو خوښیږي انځور یې وباسئ او نورو ته په دې هکله معلومات ورکړئ.

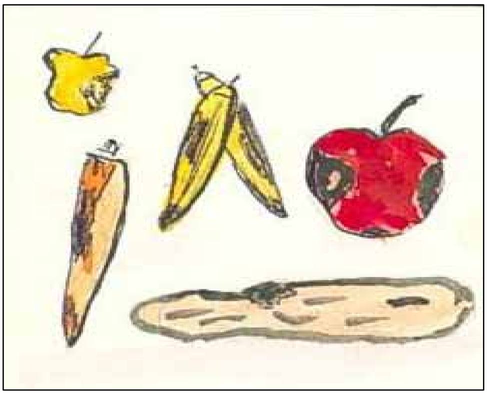
# پاک خواړه

د لوست موخه: چې زده کوونکي د سبو او مېوو پاکول زده کړي او په اهمیت يې پوه شي.

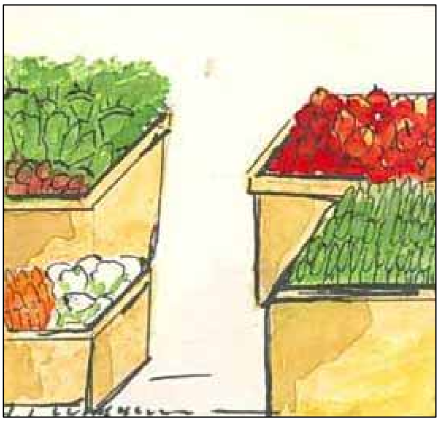
**پوښتنې:**

۱- ولې پاك خواړه وخورو؟

۲- څنګه مېوې او سابه پاك کړو؟

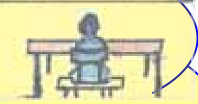


د ناپاکو او خوسا سابو او مېوو خوړل د ناجوړۍ سبب کېږي.



مېوې او سابه باید له خوړلو څخه مخکې، په پاکو اوبو ښه ومینځل شي.

### د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې بازار یا د ښوونځي کانتین ته بوتلل شي چې خواړه د پاکۍ له مخې وګوري او له دکاندار څخه دې پوښتنې وکړي.
- زده کوونکي دې د هغو خوړو د پاکۍ په باب چې د ښوونځي په شاوخوا کې خرڅيږي خبرې وکړي.

## پوښتنې:

❖ ولې خواړه (غذا) او ترکاري پاکه او تازه وخوړلی شي؟

❖ څنګه کولی شئ چې ترکاري له خوړلو څخه د مخه پاکه کړئ چې د ناروغی مخه ونيول شي؟

❖ د اخېستلو له پاره څه ډول خواړه (غذا)، میوه او ترکاري ټاکئ؟

## کورنۍ دنده:

د پاکو خوړو په هکله له مور او پلار سره خبرې وکړئ، د ترکارۍ په ټولولو او پاکولو کې په عملي توګه برخه واخلئ.

اتلسم لوست

# د کور د شیانو ساتنه

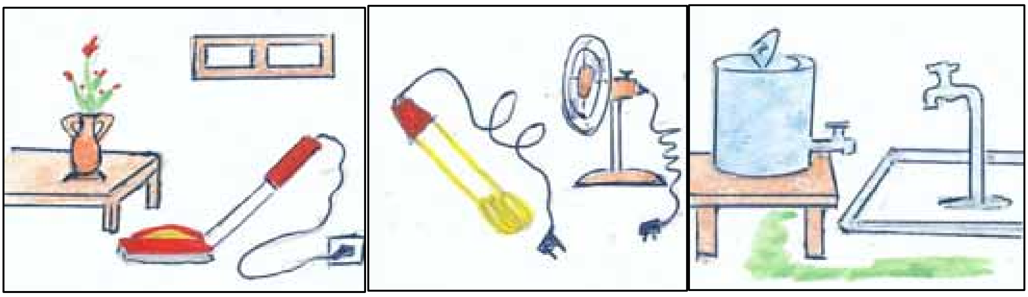
د لوست موخه: چې زده کوونکي د کور د سامانونو له سم کارولو سره آشنا شي.

**پوښتنې:**

۱- د کور د شیانو نومونه واخلئ؟

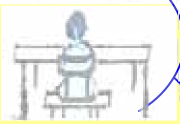
۲- څنګه د کور د شیانو ساتنه وکړو؟

زه د خپل کور د شیانو سم کارول له لویانو څخه زده کوم.



له اجازې څخه پرته په برښنايي او ماتېدونکو شیانو لاس نه وهم.

## د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د کور د سامانونو ډرامه پيل کړي (زه راديو يم زما پر سوچونو لوبې مه کوئ؛ زه دروازه يم پر ما کرښې مه کاږئ؛ زه بوتل يا ګيلاس يم پر ما د توپ لوبه مه کوئ؛ زه بخارۍ يم پر ما لاس مه وهئ).
- زده کوونکي دې د سترګو د ليدلي حال کيسې وکړي چې په هغې کې کوم چا د کور له شيانو څخه سم کار نه وي اخيستې.

## پوښتنې:

- ❖ د کور له شيانو او سامانونو څخه ولې ساتنه کوو؟
- ❖ د کور د شيانو په ساتنه کې څنګه برخه اخلئ؟
- ❖ د کور د شيانو د ساتنې لارې چارې کومې دي؟

## کورنۍ دنده:

له کور څخه د ساتنې د لارو چارو لکه: د کور پاکول، د شيانو په ټاکلو ځايونو کې د ايښودلو، احتياط کولو او شيانو د نه ماتولو په هکله له مور او پلار سره خبرې وکړئ او د دوی نظر وپوښتئ.

نولسم لوست

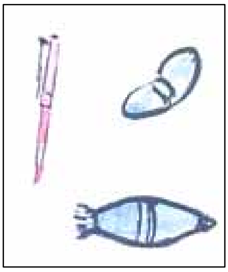
# په کور کې خطرونه

د لوست موخه: چې زده کوونکي په کور کې خطرناک شیان وپیژني او ځان دې ترې وساتلی شي.

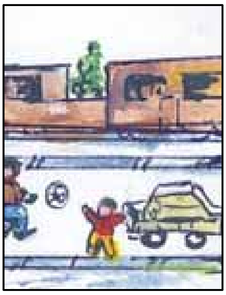
**پوښتنې:**

۱- په کور کې د خطرناکو شیانو نومونه واخلئ؟

۲- له دې خطرونوڅخه څنګه ځانونه وساتو؟

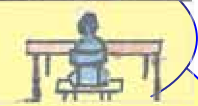


په تېرو شیانو، ګوګړو، اور او نامالومو شیانو لاس نه وهم.



پر لوړ بام یا دېوال نه جګیږم، په موټر پسې منډې نه وهم.

## د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې په کور کې له خطرناکو شیانو څخه د ځان ساتل او یا د هغو سم کارول تمثیل کړي (ګوګړ، چاړه، بیاتي، برښنایي شیان ...).
- زده کوونکي دې د سترګو لیدلې کیسې چې د کور د خطرناکو شیانو سره اړه ولري خپل واړه ګروپ یا ټولګیوالو ته واوروي.

## پوښتنې:

- ❖ ولې په بام، په برقی سیم او ساکټ لوبې کول او ونو ته ختل خطر لري؟
- ❖ آیا د تېره څوکو شیانو سره لوبې کول ا و د کوهي له غاړو څخه ماشومان منع کوئ؟
- ❖ آیا په هر کار کې احتیاط او په کور کې د خطر نه ډډه کوئ؟

## کورنۍ دنده:

د یو خطر ناک ځای یا شي رسم وکاږئ او رنګه یې کړئ.

شلم لوست

# د دریم فصل لنډیز

د لوست موخه: چې زده کوونکي د رسمونو او پوښتنو په مرسته، تېر لوستونه تکرار کړي.

**پوښتنې:**

۱- خپل بوټان، بکس او کالي د کور په کومو ځایونو کې ساتئ؟

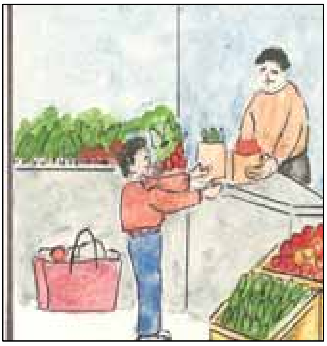
۲- په کور کې څه کارونه کوئ؟

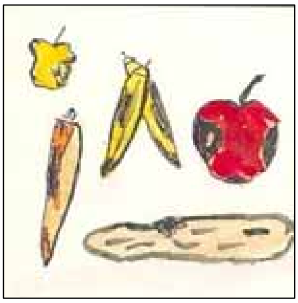
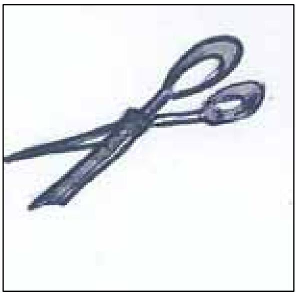
۳- ښه او روغتیایي خواړه کوم دي؟

۴- مېوه او سابه څنګه پاک کړو؟

۵- د کور شیان څنګه وساتو؟

۶- په کور کې خطر ناک شیان کوم دي او څنګه ځان ترې وساتو؟



### د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د هغو رسمونو، چې دوی ایستلي او یا په کتاب کې موجود دي، د هغو په مرسته دې خپل تېر درسونه تکرار کړي.
- د لوستونو په اړه دې خپل د سترګو لیدلی حال د نکلونو او کیسو په شکل اوبنه ټولګیوالو یا خپل ګروپ ته بیان کړي.

## پوښتنې:

- ❖ دکور په کارونو کې برخه اخیستل ښنګه دي؟ یو مثال راوړئ.
- ❖ پاکه ا و صحي غذا له ناپاکې او غیر صحي غذا څخه توپیرولی شئ؟
- ❖ له خپلو شیانو اودکور له سامانونو څخه ښنګه څارنه کولی شئ؟

## کورنۍ دنده:

د دې فصل له درسونو څخه کوم شی چې زده کړي خپل مور او پلار ته ووایې اود هغو د عملي کولو په برخه کې له هغو څخه مرسته او نظـــر وغواړئ.

# څلورم فصل

# اجازه اخيستل

دلوست موخه:چې زده کوونکي د اجازې اخيستلو له سم کارولو سره بلد شي.

**پوښتنې:**

۱- مخکې له دې چې ټولګي يا د چا کوټې ته ننوزو څه بايد وکړو؟

۲- کله چې يو څوك بې له اجازې ستاسې قلم واخلي څه احساس درته پيدا کيږي؟

مخکې له دې چې د چا کوټې يا کور ته ننوزم، دروازه ټکوم او اجازه اخلم.

د هېچا شيان بې له اجازې نه اخلم.

## د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دي ټولګي ته یا د چا کوټي ته لـه ننوتلو مخکې د اجازې غوښتل او د ور ټکول تمثیل او تمرین کړي.
- زده کوونکي دي د سترګو لیدلې کیسې وکړي چې پـه هغې کې چا له اجازې څخه پرته د نورو شیان اخیستي وي.

## پوښتنې:

❖ کله چې ټولګي یا کوټې ته داخل شئ څه کوئ؟

❖ د کار د ا جازې اخیستل، یا اجازه نه اخېستل څه پایلې لري؟

❖ بې له اجازې د چا له مال څخه ګټه اخېستل څه ډول پایلې لري؟

## کورنۍ دنده:

د اخېستلو، تللو د چا له مال څخه د اخېستلوله مور پلار سره د خبرو کولو په باب کیسه وکړئ او په هکله یې د هغوی د نظر پوښتنه وکړئ.

دوه ویشتم لوست

# له نورو سره مرسته

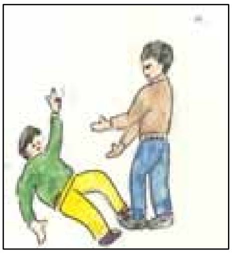
د لوست موخه: چې زده کوونکي د مرستې کولو او غوښتلو سره بلد شي.

**پوښتنې:**

۱ - ولې له یو بل سره مرسته وکړو؟

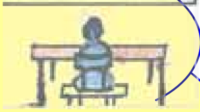
۲ - تاسې څه وخت له لویانو څخه مرسته غواړئ؟

انځور چې ناروغه و، ما یوه کیسه ورته ولوسته او حامد لوبې ورسره وکړې.



کله چې زه ولوېدم تا لاس راکړ؛ ته زما ډېر ښه دوست یې.

## د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې له نورو سره د مرستې کولو مثالونه تمثیل کړي. (د یو چا له بکس څخه کتابچه یا قلم لویږي، څوك یو دروند شئ وړي یا راوړي، دچا لاس بند دی او ور نه شي خلاصولای).

- همدارنګه له لویانو او دوستانو څخه د مرستې غوښتنې مثالونه تمثیل کړئ (کله چې د سړك بلې خوا ته تیریږئ؛ کله چې فکر مو خراب وي، ډار شوي وئ یا لارښوونې ته اړتیا لرئ).

## پوښتنې:

❖ له نورو سره د مرستې په اړه څه پوهیږئ او څه ډول له نورو سره مرسته کوئ؟

❖ څه ډول له نورو سره مرسته کوئ؟

❖ فکر مو کړی دی چې له نورو سره مرسته په اصل کې له خپل ځان سره مرسته ده؟

## کورنۍ دنده:

له نورو سره د مرستې په اړه له خپل مور او پلار سره وغږیږئ د هغوی نظر واخلئ او هم د مرستې کولو او مرستې غوښتل تمرین کړئ.

# ویل او اوریدل

د لوست موخه: زده کوونکي دې د نورو خبرو ته په غور غوږ نیول زده کړي.

**پوښتنې:**

۱- کله چې یو څوک خبرې کوي موږ باید څه وکړو؟

۲- که د نورو په خبرو کې ورولوېږو، څه به وشي؟

موږ باید په کراره خبرې وکړو، شور او زوږ جوړول ښه کار نه دی.

د یو بل خبرې باید په غور واورو او په درناوي خبرې وکړو.

## د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د دوو لوبو (پنځوسکی یا غورځی یا نورو دوویزو سیمه ییزو لوبو) څخه د یوې په اړه کلو بحث وکړي.
- په بحثونو کې دې یو د بل خبرو ته په غور غوږ ونیسي. یو د بل خبرې دې نه بندوي. د خبرو په وخت دې د درناوي څخه کار واخیستل شي (له بدو خبرو او بد بد کتلو څخه دې ډډه وشي).

## پوښتنې:

❖ د خبرو کولو په وخت کې په غور سره د غوږ نیولو او متقابل درناوي څنګه مراعات وکړو؟

❖ څنګه کولی شئ چې ښه ویاند او اوریدونکی واوسو؟

❖ آیا کولی شئ چې د خبرو کولو آداب عملاً تمرین کړئ؟

## کورنی دنده:

د عادي خبرو کولو د ډیربښت او د غوغا حالتونه دې خپل مور او پلار سره خبرې وکړي، وروسته خپلو ټولګیوالو ته ښکېنې او بدی یې بیان کړئ.

ځلورويشتم لوست

# د ټولنې خادمان

د لوست موخه: چې زده کوونکي د ټولنې یو شو خدمتګاران وپېژني.

**پوښتنې:**

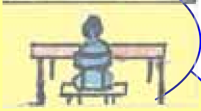
۱- په ټولنه کې کوم کسان زموږ سره مرسته کوي؟

۲- دا کسان زموږ سره څنګه مرسته کوي؟

پولیس، عسکر، پاکوونکي، ډاکتر، نجار(ترکاڼ)... ټول د ټولنې خدمتګاران دي.

د ټولنې د خدمت او پر مختګ له پاره ټول کارونه ضرور او مهم دي.

### د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د خپلو تجربو کيسې وکړي (زما ورور چې ناجوړه و، مونږ ډاکتر ته لاړو؛ زما ترور ښوونکې ده؛ زموږ کلي ته پوليس راغلي وو چې غله ونيسي).
- زده کوونکي دې په يوه آواز د ښوونکي سره ووايي: کله چې ناروغه شو ډاکټر زمونږ سره مرسته کوي؛ کله چې ختم کوو ملا صاحب زمونږ سره مرسته کوي، مونږ ټول يو د بل سره مرسته کوو.

## پوښتنې:

- ❖ کوم وګړي د ټولنې خدمتګاران وي او د دوی مرستې به څه وي؟
- ❖ څنګه کولی شو چې د ټولنې د خادمانو مختلفې دندې وستايو؟
- ❖ آيا خوښېږي مو چې د ډاکټر، ښوونکي، د جومات د امام او پوليس د دندو په اړوند معلومات ترلاسه کړئ؟

## کورنۍ دنده:

د مختلفو رسمي دندو په اړه او له خلکو سره د هغو د مرستو ډولونه له خپل مور او پلار سره وغږيږئ او يوه دنده چې مو خوښيږي هغه انځور کړئ.

پنځه ويشتم لوست

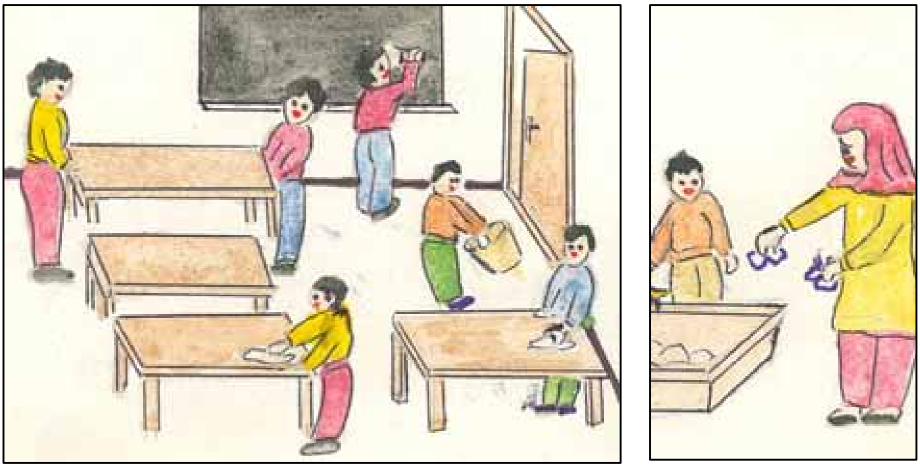
# ګډه کارونه

د لوست موخه: زده کوونکي دې له يو بل سره د ګډ کار او لاس ورکولو سره آشنا شي.

**پوښتنې:**

۱- تاسې د خپلې کورنۍ له غړو سره په ګډه کوم کار کړئ؟

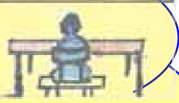
۲- حشر پيژنئ؟



مونږ خپل ټولګی په ګډه سره پاکوو.

په حشر کې څو تنه د ګډ مقصد له پاره يو له بل سره مرسته کوي.

## د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې په ګډه، او په وړو ډلو کې، حشر تمثیل کړي.
- زده کوونکي دې د خپل ټولګي یا ښوونځي د غولي په پاکولو کې حشر وکړي او یا دې د خپل کلي یا کوڅې د یوې برخې په پاکولو کې ګډ کار وکړي.

## پوښتنې:

❖ څنګه کولی شئ چې له نورو سره مرسته او همکارې وکړئ؟ مثالونه یې ووایئ.

❖ آیا تاسو کولی شئ چې له یوه ګاونډي، ټولګیوال او یا نورو سره مرسته وکړئ؟

❖ آیا د کومې ستونزې د حل په برخه کې مو مرسته کړې ده، که مو کړې وي، کوم ډول؟

## کورنۍ دنده:

په خپل منځ کې د همکارۍ کولو او یا د ډله ییزو کارونو په اړه د کورنۍ له غړو مور او پلار سره خبرې وکړئ. له هغو سره خپل نظر شریک کړئ.

## شپږویشتم لوست

# پلی تګ

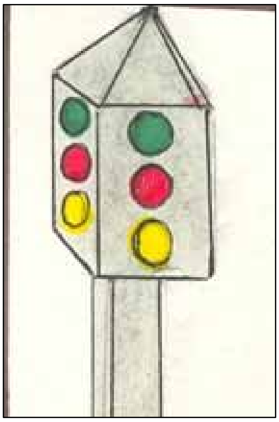
د لوست موخه:چې زده کوونکي په لارو او سړکونو د پلي تګ آداب زده کړي.

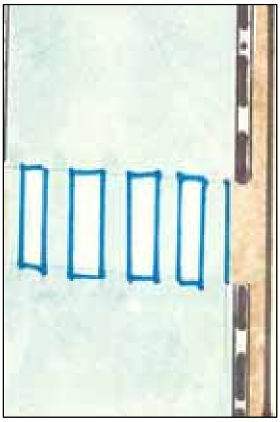
**پوښتنې:**

۱- د عمومي لارو له يوې خوا نه بلې خوا ته څنګه تېرېږئ؟

۲- په پلو لارو کې کوم کارونه بايدو نه کړو؟

د پلي تګ په وخت کې لوبې او شوخي نه کوم.





په دې انځورونو کې څه وينئ؟

## د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د ښوونکي په مرسته، په وړو وړو ډلو کې د پلي تګ په آدابو، خبرې اترې کړي (له سړك څخه د تېريدو په وخت کې له لويانو څخه مرسته غوښتل دې هم ياد شي).
- زده کوونکي دې د خپلو سترګو ليدلی حال د "لارې په سر د لوبو کولو او شوخۍ او د هغو د پايلو په هکله" نورو ته ووايي (د لارې په سر يو بل پورې وهل، لوبې کول ...).

## پوښتنې:

- ❖ له پیاده رووںو څخه د تېرېدو پر مهال کوم ټکي په پام کې نیسئ؟
- ❖ آیا ترافیکي نښې او د سړکونو خط اچونې پېژنئ؟
- ❖ په پیاده رووںو کې کوم نزاکتونه په پام کې نیسئ؟

## کورنۍ دنده:

په پیاده رووںو کې د تګ او د ترافیکي نښو د ارزښت په اړه له خپل مور او پلار سره وغږیږئ او د هغوی نظرونه واخلي او بیايي ټولګیوالوته بیان کړي.

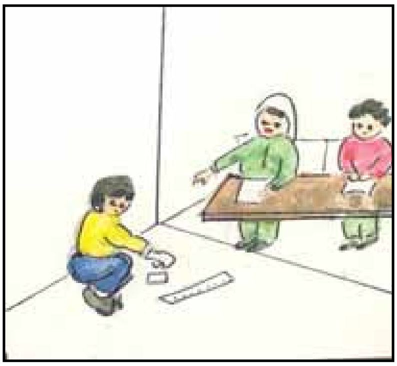
اوه ویشتم لوست

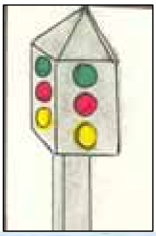
# د ښلورم فصل لنډیز

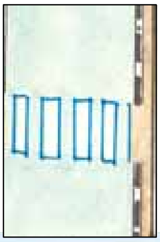
د لوست موخه: چې زده کوونکي، د پوښتنو او انځورونو په مرسته، تېر لوستونه تکرار کړي.

**پوښتنې:**

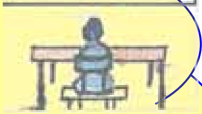
۱- په کومو مهالونو کې او له چا نه باید اجازه واخلو؟
۲- کوم مهال له نورو سره مرسته وکړو؟
۳- که د یو بل خبرې ته غوږ ونه نیسو څه کیږي؟
۴- له دینی عالم او ښوونکي څخه څه وخت مرسته وغواړو؟
۵- ولې باید ګډ کارونه وکړو؟ آیا ستاسې ګډ کار خوښیږي؟ ولې؟
۶- د لارې پر سر باید څه کارونه وکړو او د کومو کارونو څخه ډډه وکړو؟







### د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د هغو انځورونو په مرسته چې دوی‌کښلې او یا په کتاب کې دي، خپل تېر درسونه تکرار کړي.
- د لوستونو په اړه دې خپل د سترګو لیدلی حال د نکلونو او کیسو په شکل ټولګي یا خپلې ډلې ته بیان کړي.

## پوښتنې:

❖ د دې فصل د موضوعګانو لکه: همکاري، خدمتګاري، اجازه اخیستلو په اړه څه وپوهیدئ او عملي کړې مو دي؟

❖ هغه ښیګڼې چې مو زده کړې دي او عملي کوئ یې بیان یې کړئ؟

❖ د کومو ټکو مراعات موږ له خطرونو څخه ژغوري؟

## کورنۍ دنده:

د تیرو درسونو موضوع ګانې چې مو زده کړې او عملي کړې دي خپل مور او پلار او دوستانو ته یې کیسه یې وکړئ او د هغوی نظر ترې وغواړئ.

اته ویشتم لوست

## پنځم فصل

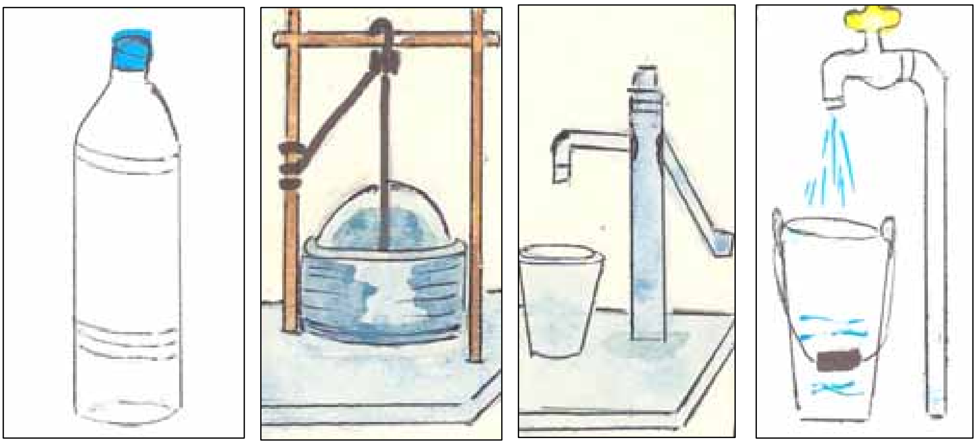
# د څښلو اوبه

د لوست موخه: چې زده کوونکي د څکلو له پاره مناسبې اوبه وپېژني او د ناپاکو اوبو په زیان پوی شي.

**پوښتنې:**

۱- ولې باید پاکې اوبه وڅښو؟

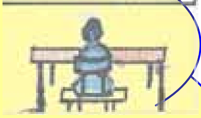
۲- ناولې اوبه څنګه وپېژنو؟



د ولاړو، ناولو او ګنده اوبو څښل د ناروغۍ سبب کېږي.

د څښلو اوبه باید پاکې او سوتره وي. اوبه په ایشولو پاکېږي.

## د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د ښوونکي په مرسته، پاکې او ناولې اوبه وګوري او رنګ او بوی دې سره پرتله کړي.
- زده کوونکي دې د ځان په پاکولو کې د اوبو په ونډه خبرې وکړي او مثالونه دې راوړي.
- له اوبو څخه د نورو ګټو اخيستلو مثالونه دې پر کاغذ وليکل شي او نورو ته يې تشريح شي.

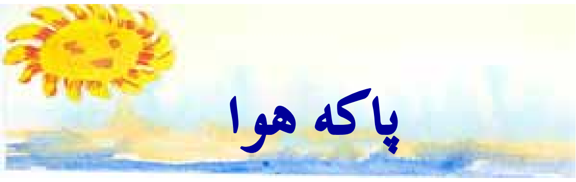
## پوښتنې:

- ❖ اوبه د ژونديو موجوداتو له پاره څه ارزښت لري؟
- ❖ آيا د صحي اوبو رنګ، بوی او خوند له غير صحي اوبو سره تشخيص کولی شئ؟
- ❖ د پاکو اوبو ګټې او دناپاکو اوبو زيانونه ووايئ؟

## کورنۍ دنده:

د پاکو او ناپاکو اوبو په اړه له خپل مور او پلار سره خبرې وکـــړئ او ووايئ چې اوبه څنګه پاکېږي او څنګه د استعمال وړ ګرځي.

نهه ويشتم لوست




د لوست موخه:چې زده کوونکي پاکه او ناولې هوا سره توپير کړای شي.

**پوښتنې:**

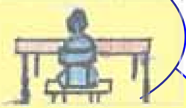
## ۱- پاکه هوا څنګه وپیژنو؟

## ۲- کله چې له لوګي سره مخ شو څه وکړو؟

سمسورتيا هوا تازه کوي؟

د داشونو، موټرونو او سګرټ لوګې او دوړې هوا خرابوي.

## د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د پاکې او ناولې هوا مثالونه راوړي.
- د ښوونکي په لارښوونه دې د خولې او پوزې پټول زده کړي او عملي تمرین دې وکړي.
- د خولې او پوزې د پټولو وختونه دې بیان کړي (کله چې له دوړو، لوګي او ناروغ سړي سره مخامخ کیږو).

## پوښتنې:

- ❖ کله چې هوا ګردجنه او دودجنه وي څه کوئ او کله چې هوا صافه وي څه کوئ؟
- ❖ د سیمي د هوا د پاکولو له پاره څه کولی شئ؟
- ❖ د کړکیو د خلاصولو او له ناروغ سره د خبرو کولو په وخت کې د پوزې او خولې بندول ولې مهم دي؟

## کورنۍ دنده:

له خپل مور پلار او خویندو سره د پاکې هوا په هکله وغږیږئ او هغوی پوه کړئ چې د جارو کولو په وخت کې خوله او پوزه په ټیکري وتړي او کړکۍ خلاصي کړي.

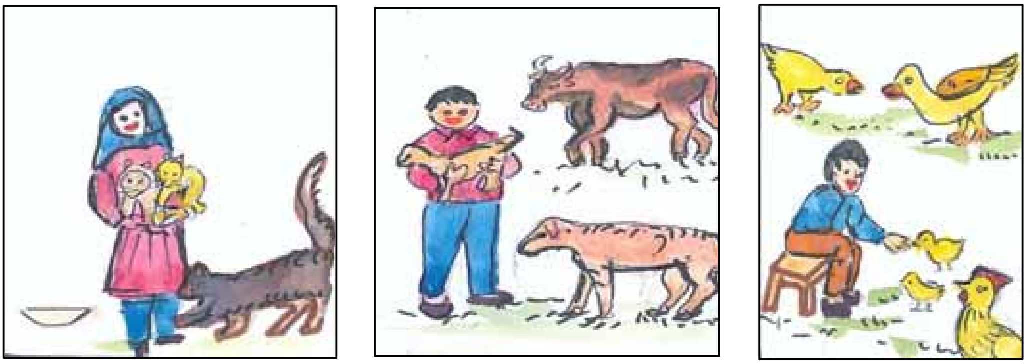
# پر ژويو زړه سوځ

د لوست موخه: چې زده کوونکي له حیواناتو سره په سم چلند بلد شي.

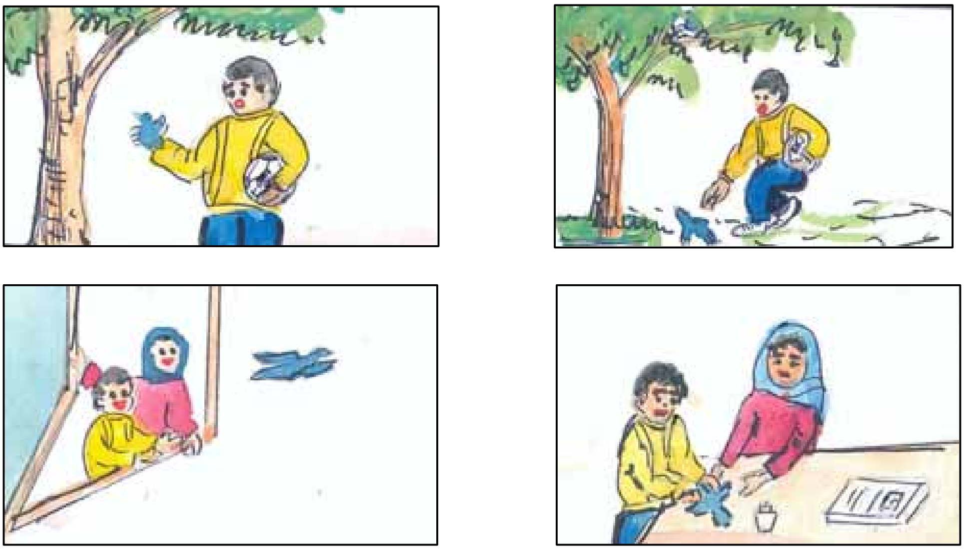
**پوښتنې:**

۱- څو ډوله ژوي پېژنئ؟

۲- د کور له ژويو او مرغانو سره څه ډول چلند وکړو؟

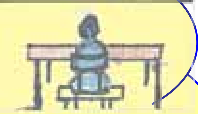


موږ ژوي نه ځوروو؛ په مهربانۍ ورسره چلېږو.



مونږ د ټپي شوي مرغۍ درملنه وکړه؛ کله چې جوړه شوه په خوشحالۍ والوته.

## د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې له ژويو سره د مهربانۍ نه ډک او مناسب چلند تمثيل کړي (مثلاً د مهربانۍ لاس راکاږل، د ټپي مرغه درملنه کول، له وحشي ژويو څخه ډډه کول ...).
- زده کوونکي دې په ژويو باندې د ظلم په باب خپل د سترګو ليدلی حال خپلې ډلې ته ووايي.

## پوښتنې:

- ❖ په ژوو او الوتونکو څه ډول ترحم او مهرباني کوئ؟
- ❖ له وږو تږو او يا ناروغو ژوو او الوتونکو سره څه مرسته کولی شئ؟
- ❖ له يوه وحشي او خطرناکه ناروغ شوي ژوي څخه څنګه ځان ساتو؟

## کورنۍ دنده:

له ژوو او الوتونکو سره د مهرابانۍ او ترحم په هکله له خپل مور او پلار سره خبرې وکړئ او هغه ژوي يا الوتونکي چې مو خوښېږي هغه انځور او رنګه کړئ.

# د چاپېریال ساتنه

د لوست موخه:چې زده کوونکي د ګلانو، ونو او پارکونو ساتنه او سمه استفاده ترې زده کړي.

**پوښتنې:**

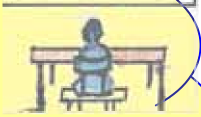
۱- د تفریح تر ټولو ښه ځایونه کوم دي؟

۲- ګلان او چمنونه څنګه و ساتو؟

مونږ باید ګلان او ونې اوبه کړو او ویې ساتو.

تفریحي وسایل باید ښه وساتو او مات یې نه کړو.

## د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د ښوونځي په شاوخواکې یوه پارك ته لاړ شي چې د ګلانو، ونو او نورو تفریحي شیانو ساتنه عملاً زده کړي.
- د ښوونکی په مرسته دې په ښوونځي کې یو نیالګی کینوي او دساتنې او اوبه ورکولو پلان دې جوړ کړي.
- د "زه ګل یم، ما مه شکوئ؛ زه زانګو یم، ما مه ماتوئ ..." ډرامې دې سرته ورسیږي.

## پوښتنې:

- له ګلونو او شنو څخه څرنګه ساتنه کوئ؟
- له تفریحي وسایلو، پارکونو او چاپیریال څخه څنګه کار اخلئ او څنګه یې ساتئ؟
- آیا ستاسو په نظر د چاپېریال ښېرازي د خاورو او دوړو په کموالي کې ګټور دي؟

## کورنۍ دنده:

د تفریحي وسایلو، چاپیریال، پارکونو، ګلونو او ونو د ساتنې په اړه له خپل مور او پلار سره وغږیږئ او دهغوی نظر وغواړئ.

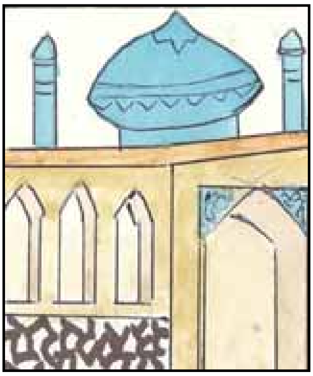
# عامه شتمنۍ

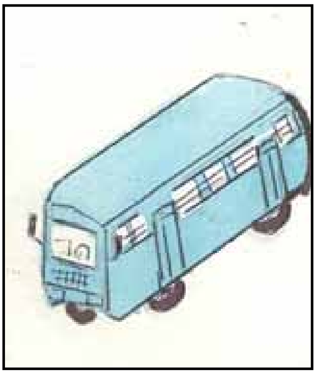
د لوست موخه: چې زده کوونکي له عامه شتمنيو څخه دسمې ګټې اخيستلو او ساتنې سره بلد شي.

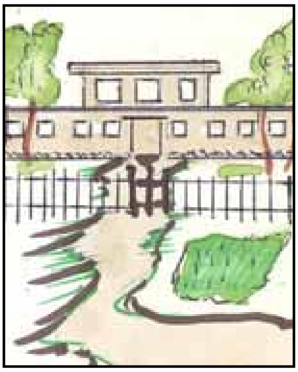
**پوښتنې:**

۱- کوم شيان ستاسې او ستاسې د کورنۍ دي؟

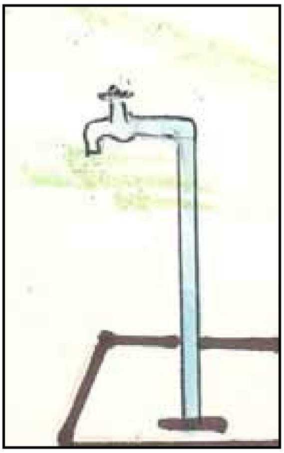
۲- کوم شيان د ټولو خلکو مال دی؟

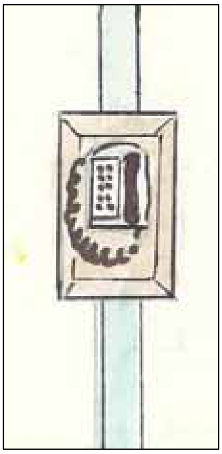


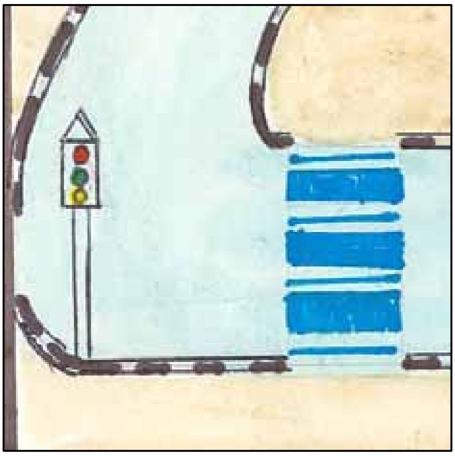




جومات، سرويس موټر، ښوونځۍ، داوبو نل او ټيلفون د ټولو مال دی.

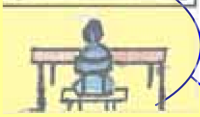






مونږ د عامه شتمنيو ساتنه کوو او خرابوو يې نه.

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې له ښوونکي سره د ښوونځي شاوخوا ته ولاړ شي تر څو د عامه شتمنیو نمونې ووینې او د هغوی سمه استفاده او ساتنه زده کړي.
- زده کوونکي دې عامه شتمنیو ته د ضرر رسولو په باب، د خپلو سترګو لیدلي کیسې خپلې ډلې ته بیان کړي.

## پوښتنې:

❖ د څوځایونو او وسایلو نومونه واخلئ چې د ټولو له پاره یو شان د ګټې اخیستلو وړ دي؟

❖ له ځانګړې دارایي او عامه دارایي څخه څه رنګه ګټه اخلئ؟

❖ له عامه دا را یـــو څخه د سمې ګټې اخیستلو په هکله خبرې وکړئ

## کورنۍ دنده:

د عامه دا را یـــو د اړتیا اود هغو ساتنې په اړه له خپل مور او پـــلار سره خبرې وکړئ او د عامه دارایې د ځینو څیزونو نومونه واخلي.

# د چاپېريال خطرونه

د لوست موخه: چې زده کوونکي خطرناك ځايونه او شيان وپېژني او ځان ترې وساتلای شي.

**پوښتنې:**

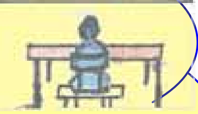
۱- سرلوڅي څاه، د برښنا لوڅ سيم او ماينونه څه خطر لري؟

۲- له دې خطرونو څخه څنګه ځانونه وژغورو؟

مونږ ورانو ځايونو ته د ماينونو له وېرې نه ځو او په موټرونو پسې منډې نه وهو.

د ويالې يا رود په اوبو کې ورګډېدل او يا په دېوالونو ختل خطر لري.

## د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د ښووونکي په مرسته، د ښوونځي شاوخوا ته بوتلل شي تر څو خطرناك ځايونه (لکه ارت، کاريز، ډنډ) (ماين او ناچاودلي مواد) ووينې او له هغوی څخه دې د ځان ساتنې مشق وکړي.
- له ماينونو څخه د ځان ساتنې لوبې او ډرامې دې (د ماينونو د خبرتيا د ښوونکي په مرسته) اجرا کړي.

## پوښتنې:

❖ په هغه چاپېريال کې چې ژوند کوو کوم خطرونه پېژنئ؟
❖ څنګه کولی شئ د چاپېريال له خطر څخه خپل ځان اود نورو ژوند وژغورئ؟
❖ د شکمنو څيزونو له اخيستلو اويا هغو ته له نږدې کيدو څخه ولې ځان ساتو؟

**د چاپېريال د خطرونو په اړه لکه: منډې وهلو، په توپ لوبې کولو، پر سرکونو د موټرونو له شا څخه کلک نيولو، په کنډواله ځايونو کې د لوبو کولو په باره کې له خپلې کورنۍ سره خبرې وکړئ او د هغوی نظريات واورئ.**

ځلور دېرشم لوست

# د پنځم فصل لنډيز

د لوست موخه: زده کوونکي دې د تېرو لوستونو لوی مسايل تکرار کړي.

**پوښتنې:**

۱- پاکې اوبه څنگه پيژنئ؟

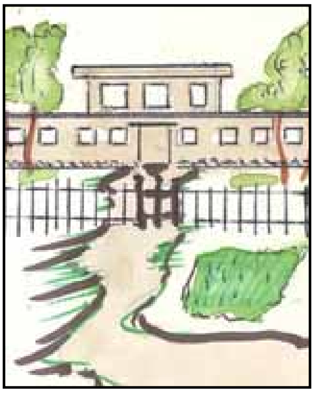
۲- د ناپاکې هوا تنفس کول پر موږ څه اغېزه لري؟

۳- ستاسو په کلي يا کوڅه کې باغ، چمن، ګلان او ونې شته؟ ساتنه يې څنگه کيږي؟

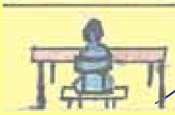
۴- د چرګانو، پسه، مېږې، وزې، غوا، خره،آس او مرغانو سره څنگه چلند کوئ؟

۵- د خلکو د مال (لکه د اوبو نل يا بمبه، د اوبو او برېښنا ميټر، د ښوونځي مېز، چوکۍ او تخته) څنگه ساتۍ؟

۶- د ماينونو او نورو خطرونو څخه څنگه ځان ژغورئ؟



د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د هغو انځورونو په مرسته، چې دوی کښلي او یا په کتاب کې دي، ددې څپرکي تېر درسونه تکرار کړي.
- د لوستونو په اړه دې خپل د سترګو لیدلی حال د نکلونو او کیسو په شکل ټولګیوالو یا خپلې ډلې ته بیان او تمثیل کړي.

## پوښتنې:

- ❖ د موسم له موضوعاتو او درسونو نه مو کوم شیان زده او عملي کړل؟
- ❖ ستاسو په نظر پرژویو باندې رحم او ساتنه د چاپېریال له خطرونو څخه ولې مهمه ده؟
- ❖ د هغو موضوعاتو عملي کول چې له تیرو درسو څخه مو زده کړي دي د ښه ژوند له پاره څه ګټه لري؟

## کورنۍ دنده:

د دی فصل د موضوعاتو او درسونو په اړه له کورنۍ سره خبرې وکړئ او د خپلې خوښې هغه څیزونه چې له درس سره په ارتباط کې وي رسم او رنګه کړئ.

پنځه دیرشم لوست

## شپږم فصل

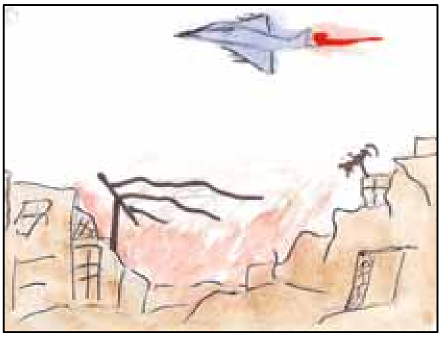
# د جګړې زیانونه

د لوست موخه: چې زده کوونکي د جګړې له درې لویو زیانونو سره آشنا شي.

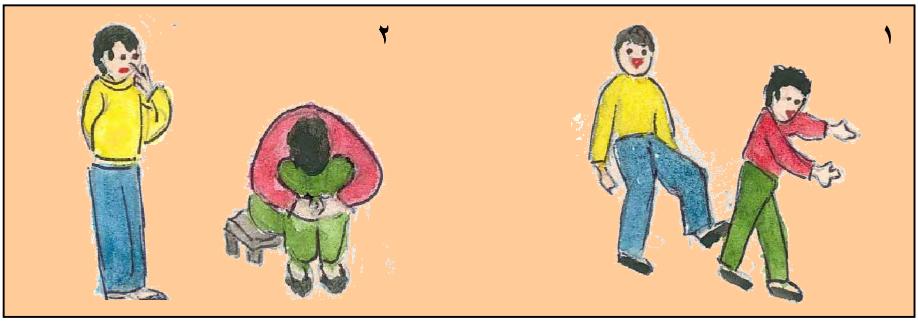
**پوښتنې:**

١- جګړه څه ته وايي؟

٢- جګړه څه زیانونه لري؟



جګړه ورانی، ژوبله، مړینه او خپګان رامینځته کوي.




وهل او بدې خبرې د خوږېدو او زړه بدوالي سبب کیږي

## د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې په خپلو ځایونو کې ودرېږي او د جګړې د زیانونو په باب دې خپل د سترګو لیدلي حالونه ووایي.
- ښوونکي دې د پوښتنو په کولو سره د زده کوونکو د کیسو په بشپړېدو کې مرسته وکړي.
- زده کوونکي دې له ښوونکي سره، د ښوونځي شاوخوا ته ولاړ شي تر څو له جګړې څخه راپاتې ورانۍ وګوري.

## پوښتنې:

- ❖ دجنګونو بدې خواوې کوم شیان دي؟
- ❖ له جنګونو او لانجو څخه د ځان ساتنې ګټې کومې دي؟
- ❖ کوم ټکي د سولې په را منځته کېدو او پخلا کولو کې مرسته کوي.

## کورنۍ دنده:

زده کوونکي دې د جنګ دریوو زیانونو لکه خپګان، مـالي او ځـاني زیانونه چې د دوو کسانو یا دوو قبیلو تر منځ وي له خپلو کورینو سره خبرې وکړي او د هغوی نظر دې وغواړي.

# د ستونزو اوارول

د لوست موخه:چې زده کوونکي د ستونزو د پیژندلو او د هغوی له اوارولو سره بلد شي.

**پوښتنې:**

## ۱- په دې ورځو کې له کومې ستونزې سره مخامخ شوي يئ؟
## ۲- دا ستونزه څنګه اواره شوه؟

هره ورځ د يو چا کتابونه په وياله کې لويدلي وي.

راځئ چې سوچ وکړو او يوه د حل لاره پيدا کړو.

ښه لاره دا ده چې د ويالې دپاسه پل جوړ کړو.

## د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې، د ښوونکي په لارښوونه، د ستونزو د پېژندلو او هوارولو تمثيل په لاندې ډول وکړي:

* لومړی دې اصلي ستونزه معلومه کړي.
* بيا دې  د پېژندل شوې ستونزې د اوارولو څو لارې پيدا کړي
* وروسته دې تر ټولو ښه لاره خوښه او عملي کړي.

## پوښتنې:

❖ يوه ستونزه څه وخت او څنګه له منځه ځي؟

❖ ولې د يوې ستونزې د حل له پاره مشوره کول ضروري دي؟

❖ يوه ستونزه چې د حل څو لارې ولري کومه يوه خوښوئ؟

## کورنۍ دنده:

د يوې ستونزې دحل له پاره له خپلې کورنۍ سره خبرې وکړئ او د هغوی نظر واورئ.

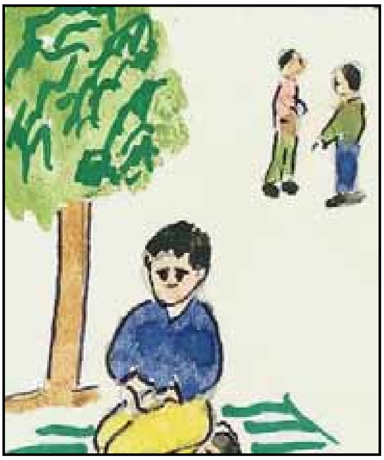
# ښه ملګری

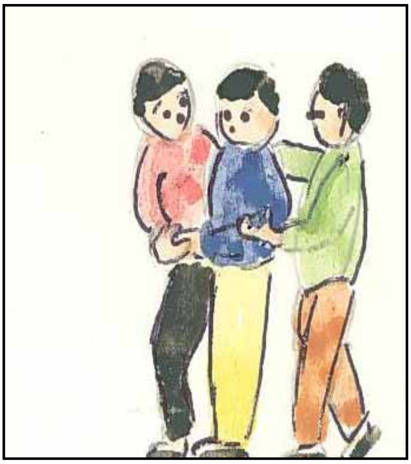
د لوست موخه:چې زده کوونکي د ښه ملګري د درلودلو په اړتیا او ګټو پوه شي.

**پوښتنې:**

۱- آیا تاسې نژدې ملګري لرئ؟

۲- کله چې خپه یاست له چا سره د زړه خواله کوئ؟

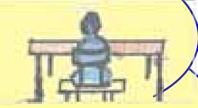




کله چې زه خپه وم زما خبرو ته ملګرو ځیر غوږ ونیو او زړه مې ښه تش شو.

ښه دوست په سختۍ کې سړی یوازي نه پرېږدي.

## د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د داسې حالاتو تمثیل وکړي چې پکې دوه ملګري یو له بل سره د زړه خواله کوي، په سختو وختونو کې له یو بل سره مرسته کوي او یو د بل په خوشحالی کې برخه اخلي.

## پوښتنې:

❖ ولې د ښو ملګرو او دوستانو لرل ضروري دي؟

❖ د کومو ښو ټکو په پام کې نیول له موږ نه صمیمي او وفادار ملګري جوړ وي؟

❖ کوم څیز صمیمت له منځه وړي؟

## کورنۍ دنده:

د یوه ښه او وړ ملګري پراړه له خپلې کورنۍ سره خبرې وکړئ او هغه اعمال چې د دوو تنو د صمیمیت د ډېر والي یا د صمیمیت دله منځه وړلو لامل کیږي د هغو څخه زده او په ټولګي کې بیان کړی.

اته دیرشم لوست

# د انسانانو برابري

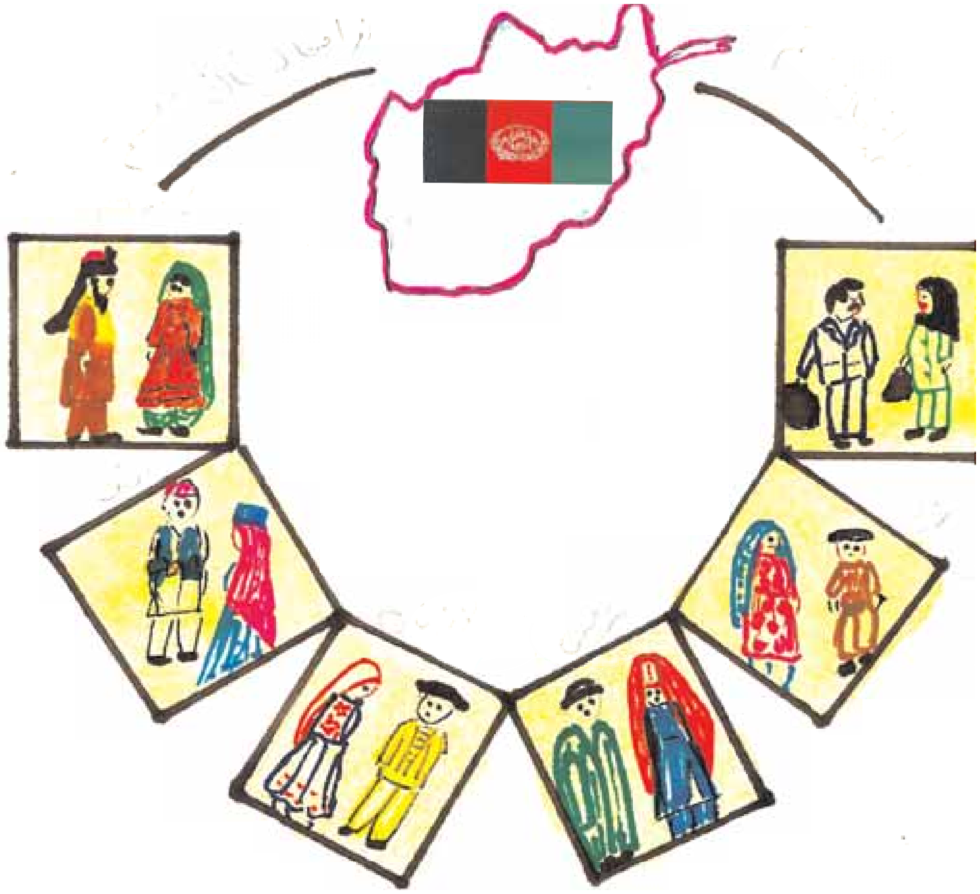
**د لوست موخه:** چې زده کوونکي د انسانانو تر مینځ په توپیرونو او ورته والي پوه شي.

**پوښتنې:**

**۱- ستا او ستا د خور (یا ورور) تر مینځ څه توپیرونه شته؟**

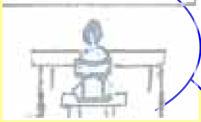
**۲- د هغه چا سره چې زموږ سره توپیر لري څه وکړو؟**

د قوم، ژبو او کالیو توپیر لکه د ګلانو تر مینځ د رنګونو فرق دی.
د افغانستان قومونه هغه ګلان دي چې ډول ډول ښکلاوې لري.



مونږ نارینه، ښځو، جوړ، معیوب، بې وزله او بډای ته یو ډول درناوی کوو.

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې په وړو ډلو کې د یو بل سره توپیرونه پیدا کړي او نورو ته دی بیان کړي.
- بیا دې له یو بل سره ورته والی پیدا کړي.
- پر هغو بدو نومونو چې رواج دي، خبرې وکړئ او له استعمال څخه د ډډې کولو په هکله له ځانه سره ژمنې وکړئ.
- د خدای (ج) په نزد دې د انسانانو په برابرۍ خبرې وشي.

## پوښتنې:

❖ انسانان د کومو توپیرونو لرونکي دي؟

❖ ولې له ناروغو، بې وزلو او معیوبو کسانو سره مرسته وکړو؟

❖ آیا د ټولو حقوق او اړتیاوې یو شان وي؟

## کورنۍ دنده:

څو تنه بېلا بېلو قدونو او جامو سره انځور کړئ او هغوی رنګه کړئ.

نه دیرشم لوست

# پخلاینه

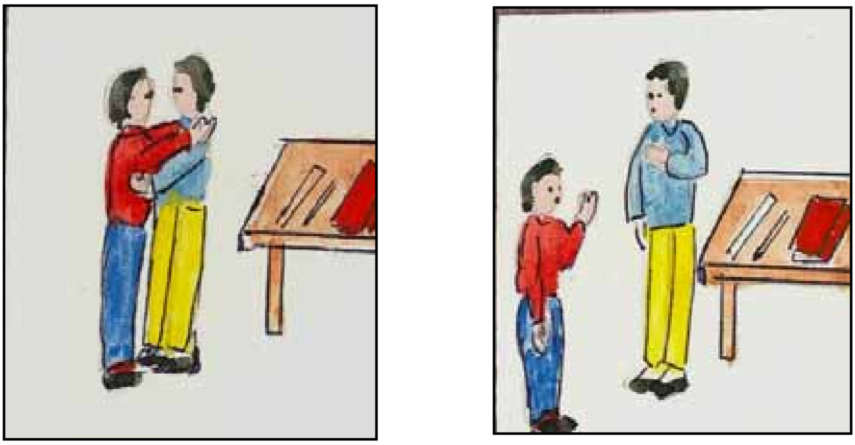
د لوست موخه: چې زده کوونکي له جګړې څخه وروسته د پخلاینې په اړتیاوو او ګټو پوه شي.

**پوښتنې:**

۱- آیا تاسې له چا سره پخلا شو یاست؟

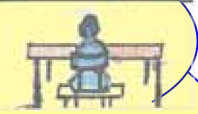
۲- له جګړې وروسته څنګه خلک پخلا کېږي؟

کله چې جګړه یا زړه بدوالی پېښ شي باید یو له بل څخه بښنه وغواړو.



پخلاینه زړه بدوالی له منځه وړي او اړیکې ښې کوي.

## د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې په وړو ډلو کې د پخلاينې ډرامې په لاندې ځلورو پړاوونو کې سرته ورسوي.

*دعوه يا جګړه

* خپله سهوه منل

* بښنه غوښتل

* له يو بل سره پخلا کېدل (لاس ورکول، غېږ ورکول ...).

## پوښتنې:

❖ پخلا ينه څه ښېګڼې او جنګ کومې بدۍ لري؟

❖ د کومو ټکو په پام کې نيولو سره پخلاينه تل پاتې وي؟

❖ تل پاتې خپګان د روغتيا له پاره کوم زيانونه رسوي؟

## کورنۍ دنده:

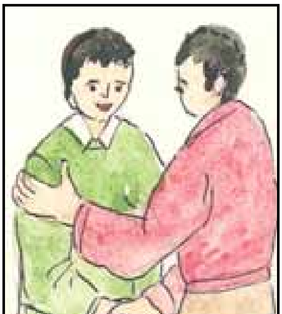
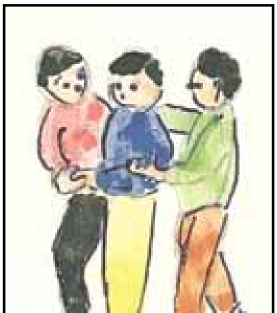
له جګړې وروسته د پخلا کيدو په اړتيا د خپلې کورنۍ له غــړو ســره خبرې وکړئ پدې اړه د هغوی نظر وپوښتنئ.

## ځلوېښتم لوست

**د لوست موخه:** چې زده کوونکي د تېرو لوستونو بشپړ مسایل تکرار کړي.

**پوښتنې:**

۱- د جګړې زیانونه کوم دي؟
۲- خپلې ستونزې څنګه اواروئ؟
۳- نژدې ملګرئ لرئ؟ آیا خپل ملګرو سره د زړه خواله کوئ؟
۴- که څوک له ستاسې څخه خپه وي څنګه ورسره پخلا کېږئ؟
۵- خدای (ج) سولې ته خیر ویلی، د سولې د ګټو په باب څه پوهېږئ؟

### د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د هغو انځورونو په مرسته، چې د دوی په کتاب کې دي، خپل تېر درسونه تکرار کړي.
- زده کوونکي دي دلوستونو په اړه خپل د سترګو لیدلی حال د نکلونو او کیسو په شکل ټولګیوالو یا خپلې ډلې ته بیان کړي.

## پوښتنې:

- ❖ د دې فصل د درسونو له مطالعې څخه کوم موضوعات تاسو په ورځني ژوند کې په کـــار اچولی دي؟
- ❖ د کومو ټکو په پام کې نیول ورورې او برابرې منځته راوړي؟
- ❖ د ستونزو دحلولو او همیشنۍ سولې او پخلا ینې له پاره باید څه وکړو؟

## کورنۍ دنده:

د فصل د درسونو په هکله له خپل مور او پلار سره کیسه وکړئ او هغه څه چې مو زده کړي دي په عملي کولوکې یې له هغوی څخه مرســـته وغواړئ او د یوه ځیز انځور وکاږی چې ستاسو خوښیږي.

درسي کتابونه د پوهنې وزارت پورې اړه لري. په بازار کې یې اخیستنه او
خرڅونه په کلکه منع ده. له سرغړونکو سره قانوني چلند کیږي.

زده کړه
کوم تر څو
یو ښه
شخصیت
شم.

زده کړه
کوم
تر څو
د ټولنې
یو
ګټور
وګړی
شم.


انځور: ترینا ستار محب زاده، محمد ظاهر طاهري او محمد انور میچنخیل

طرح: سوسن وردک

کمپوز او ډیزاین: حمیدالله غفاري

د کتاب د استهلاک دوره (۳) کاله ده.