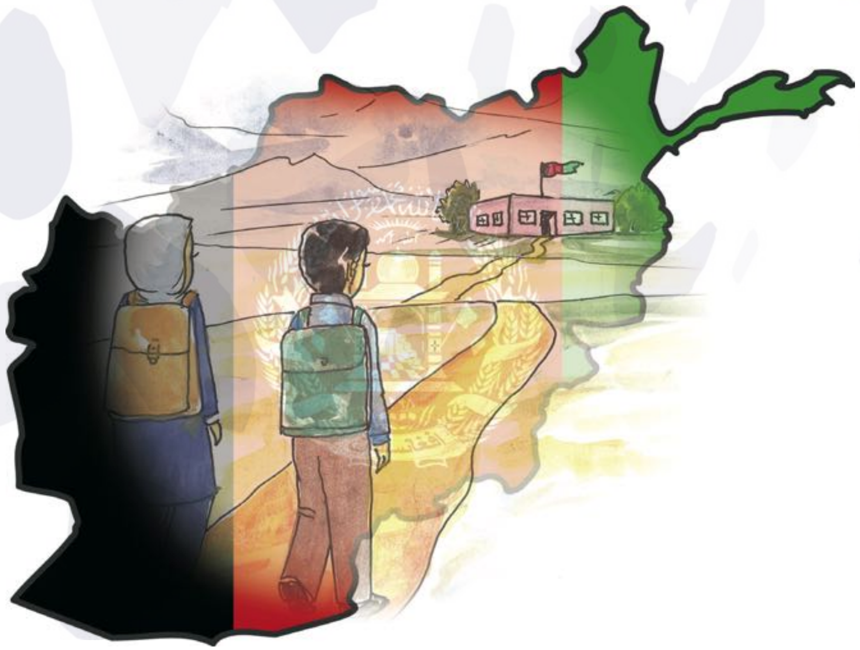
د پوهنې وزارت

د ژوند مهارتونه

لومړی ټولګی



د چاپ کال: ۱۳۹۷ هـ. ل.

د ژوند مهارتونه
لومړی ټولګی

د پوهنې وزارت

د ژوند مهارتونه

لومړی ټولګی

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هـ.ش.

د کتاب ځانګړتیاوې

مضمون: د ژوند مهارتونه

مؤلفین: د ژوند د مهارتونو د درسي کتابونو مؤلفین

اډیټ کوونکي: د پښتو ژبې د اډیټ دیپارتمنت غړي

ټولګی: لومړی

د متن ژبه: پښتو

انکشاف ورکوونکی: د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تألیف لوی ریاست

خپروونکی: د پوهنې وزارت د اړیکو او عامه پوهاوي ریاست

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هجري شمسي

د چاپ ځای: کابل

چاپخونه: بهیر مطبعه

برېښنالیک پته: curriculum@moe.gov.af

د درسي کتابونو د چاپ، وېش او پلورلو حق د افغانستان اسلامي جمهوریت د پوهنې وزارت سره محفوظ دی. په بازار کې یې پلورل او پېرودل منع دي. له سرغړوونکو سره قانوني چلندکیږي.

بسم الله الرحمن الرحيم

ملي سرود

دا وطن افغانستـــان دی
کور د سولې کور د تورې
دا وطن د ټولو کـور دی
د پښتـون او هـزاره وو
ورسره عرب، گوجـر دي
براهوي دي، قزلباش دي
دا هېـواد به تل ځلیږي
په سینـه کې د آسیـا به
نـوم د حق مو دی رهبـر

دا عـزت د هـر افغان دی
هر بچی یې قهرمـــان دی
د بـلـوڅـو د ازبکـو
د تـرکمنـو د تـاجکـو
پـامیـریان، نـورستانیـان
هــم ایمـاق، هم پشه یان
لکـه لمـر پر شنـه آسمان
لکـه زړه وي جـاویـدان
وایـو الله اکبر وایو الله اکبر

د پوهنې د وزير پيغام

اقرأ باسم ربک

د لوی او ښښونکي خدای ﷻ شکر په ځای کوو، چې موږ ته يې ژوند رابښلی، او د لوست او ليک له نعمت څخه يې برخمن کړي يو، او د الله تعالی پر وروستي پيغمبر محمد مصطفی ﷺ چې الهي لومړنی پيغام ورته (لوستل) و، درود وايو.

څرنگه چې ټولو ته ښکاره ده ۷۹۳۱ هجري لمريز کال د پوهنې د کال په نامه ونومول شو، له دې امله به د گران هېواد ښوونيز نظام، د ژورو بدلونونو شاهد وي. ښوونکی، زده‌کوونکی، کتاب، ښوونځی، اداره او د والدينو شوراگانې د هېواد د پوهنيز نظام شپږگوني بنسټيز عناصر بلل کيږي، چې د هېواد د ښوونې او روزنې په پراختيا او پرمختيا کې مهم رول لري. په داسې مهم وخت کې د افغانستان د پوهنې وزارت د مشرتابه مقام، د هېواد په ښوونيز نظام کې د ودې او پراختيا په لور بنسټيزو بدلونونو ته ژمن دی.

له همدې امله د ښوونيز نصاب اصلاح او پراختيا، د پوهنې وزارت له مهمو لومړيتوبونو څخه دي. همدارنگه په ښوونځيو، مدرسو او ټولو دولتي او خصوصي ښوونيزو تأسيساتو کې، د درسي کتابونو محتوا، کيفيت او توزيع ته پاملرنه د پوهنې وزارت د چارو په سر کې ځای لري. موږ په دې باور يو، چې د باکيفيته درسي کتابونو له شتون پرته، د ښوونې او روزنې اساسي اهدافو ته رسېدلی نشو.

پورتنيو موخو ته د رسېدو او د اغېزناک ښوونيز نظام د رامنځته کولو لپاره، د راتلونکي نسل د روزونکو په توگه، د هېواد له ټولو زړه سواندو ښوونکو، استادانو او مسلکي مديرانو څخه په درناوي هيله کوم، چې د هېواد بچيانو ته دې د درسي کتابونو په تدريس، او د محتوا په لېږدولو کې، هيڅ ډول هڅه او هاند ونه سپموي، او د يوه فعال او په ديني، ملي او انتقادي تفکر سمبال نسل په روزنه کې، زيار او کوښښ وکړي. هره ورځ د ژمنې په نوي کولو او د مسؤوليت په درک سره، په دې نيت لوست پيل کړي، چې د نن ورځې گران زده‌کوونکي به سبا د يوه پرمختللي افغانستان معماران، او د ټولنې متمدن او گټور اوسېدونکي وي.

همدا راز له خوږو زده کوونکو څخه، چې د هېواد ارزښتناکه پانگه ده، غوښتنه لرم، څو له هر فرصت څخه گټه پورته کړي، او د زده کړې په پروسه کې د ځيرکو او فعالو گډونوالو په توگه، او ښوونکو ته په درناوي سره، له تدريس څخه ښه او اغېزناکه استفاده وکړي.

په پای کې د ښوونې او روزنې له ټولو پوهانو او د ښوونيز نصاب له مسلکي همکارانو څخه، چې د دې کتاب په ليکلو او چمتو کولو کې يې نه ستړې کېدونکي هلې ځلې کړې دي، مننه کوم، او د لوی خدای ﷻ له دربار څخه دوی ته په دې سپېڅلې او انسان جوړوونکې هڅې کې بريا غواړم.

د معياري او پرمختللي ښوونيز نظام او د داسې ودان افغانستان په هيله چې وگړي يې خپلواک، پوه او سوکاله وي.

د پوهنې وزير

دکتور محمد ميرويس بلخي

فهرست

گڼه	سرلیکونه	مخ
۱	لومړی لوست: ځان پېژندنه	۱
۲	دویم لوست: خدای پېژندنه	۳
۳	درېیم لوست: هېواد پېژندنه	۵
۴	څلورم لوست: له ښوونځي سره بلدتیا	۷
۵	پنځم لوست: د سلام ادبونه	۹
۶	شپږم لوست: د روغبړ ادبونه	۱۱
۷	اووم لوست: د خبرو کولو ادبونه	۱۳
۸	اتم لوست: د مجلس ادبونه	۱۵
۹	نهم لوست: د خوړلو او څښلو ادبونه	۱۷
۱۰	لسم لوست: د مور او پلار درناوی	۱۹
۱۱	یوولسم لوست: د مشرانو درناوی	۲۱
۱۲	دولسم لوست: د ګاونډیانو حقونه	۲۳
۱۳	دیارلسم لوست: د ښوونکي درناوی	۲۵
۱۴	څوارلسم لوست: د لارې ادبونه	۲۷
۱۵	پنځلسم لوست: په بازار کې د ادبونو مراعاتول	۲۹
۱۶	شپاړسم لوست: د ټولګي ادبونه	۳۱
۱۷	اوولسم لوست: له ټولګیوالو سره ښې اړیکې	۳۳
۱۸	اتلسم لوست: د درسي وسایلو سم کارول او ساتنه	۳۵
۱۹	نولسم لوست: د زده کړې ادبونه	۳۷
۲۰	شلم لوست: ښه نیت	۳۹
۲۱	یوویشتم لوست: له برقي وسایلو څخه ځان ساتنه	٤۱
۲۲	دوه ویشتم لوست: ښه روغتیا	٤۳
۲۳	درویشتم لوست: د ځان او کالیو پاکوالی	٤۵
۲۴	څلیرویشتم لوست: پاک خواړه او پاکې اوبه	٤۷
۲۵	پنځه ویشتم لوست: د کور او ښوونځي پاک ساتل	٤۹
۲۶	شپږ ویشتم لوست: ورزش او روغتیا	۵۱
۲۷	اووه ویشتم لوست: تازه هوا	۵۳
۲۸	اته ویشتم لوست: د چاپېریال ساتنه	۵۵

سریزه

د ژوند د مهارتونو د مضمون موخه د یوې داسې ټولنې جوړېدو لپاره د هېواد د بچیانو تیارول دي چې د هغه وګړي پوه، با مسؤولیته، متفکر، قدر پېژندونکي، زړه سوانده او نوښتګر وي. خپلې اړیکې په کور، ښوونځي په سیمه او ټولنه کې د درناوي، متقابل احترام، لورینې او همکارۍ په فضا کې تنظیم کړي.

د لومړي ټولګي د ژوند مهارتونو کتاب ۲۸ لوستونه لري چې د ۲۸ درسي ساعتونو لپاره د شاګرد محورۍ په روش لیکل شوي دي. په هر درسي ساعت کې یو لوست تدریس کېږي، هر لوست په دوو مخونو کې تنظیم شوی، هر لوست د لوست د موخو سربېره درې مرحلې لري چې دا کتاب په همدې بنسټ ترتیب شوی.

لومړۍ مرحله انګېزوي مرحله ده چې عبارت ده له (وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست).

زده کوونکو ته وخت ورکول کېږي چې د انځورونو په باره کې فکر وکړي او نظرونه ښکاره کړي.

دویمه مرحله یې (واورئ او ووایاست) ده چې دوه برخې لري. یوه برخه یې د انځورونو په باره کې (په لاندې انځورونو کې څه وینئ) ده. زده کوونکي د انځورونو په باره کې نظرونه شریکوي او د ښوونکي په مرسته ځوابونه وایي. د هر انځور لاندې اړونده څرګندونې لیکل شوي دي. ښوونکی کولی شي دا برخه په بېلابېلو مېتودونو (لکه: انفرادي، جوړه یي، ګروپي، رقابتي او نور) مخ په وړاندې یوسي. د همدې پړاو دویمه برخه پوښتنې دي چې زده کوونکي یې ځوابونه وایي، ښوونکی د ځوابونو په سمولو کې مرسته کوي.

د لوست درېیمه مرحله (نورو ته ووایاست) ده. دا مرحله په حقیقت کې د پوښتنو ځوابونه د لوست د متوقع موخو لاس ته راوړنې دي. زده کوونکي پړاو په پړاو زده کړه کوي او لوست یې تقویه کېږي.

ښوونکی کولی شي چې د ښوونکي لارښود د ترتیب شوو پلانونو مطابق خپل تدریس په بېلابېلو مېتودونو مخ پر وړاندې یوسي. د هر لوست په پای کې دې زده کوونکو ته کورنۍ دنده ورکړل شي.

هیله لرو چې د ژوند مهارتونو کتاب د زده کوونکو د ښې ګټې اخیستنې وړ وګرځي چې د ګران افغانستان بچیان په پوهه، مهارتونو او مثبت ذهنیت سره سنبال او د خدمت مصدر شي.

په درنښت

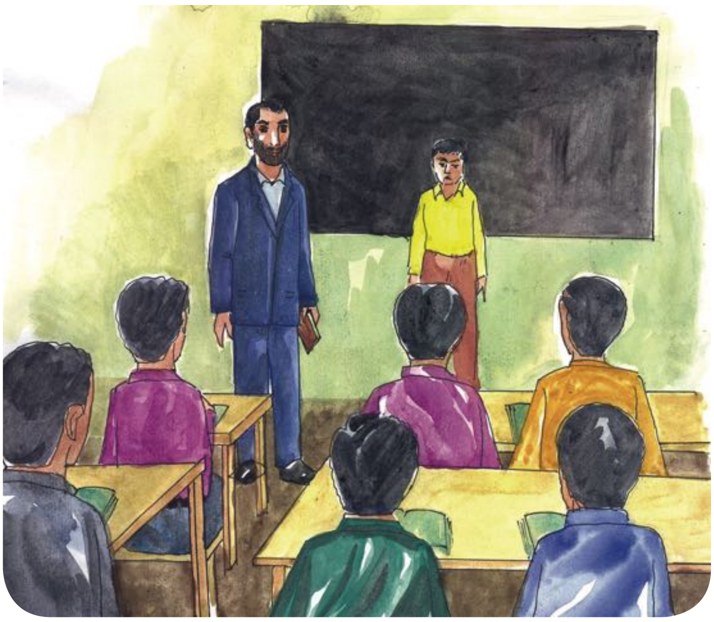
لومړی لوست

ځان پېژندنه

موخې

زده کوونکي خپل نوم، د پلار نوم او د کورنۍ غړي وپېژني او وې ويلای شي.

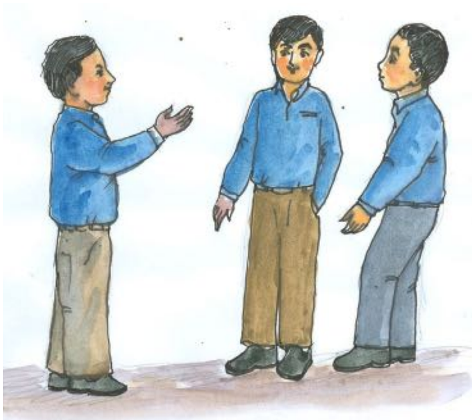
وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!



واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- ستا نوم څه دی؟ ستا پلار څه نومېږي؟
- څو ورونه او څو خویندې لرې؟

یوه زده کوونکې ځان خپلو ټولګیوالو ته معرفي کوي



وسیم خپل ځان نورو ته معرفي کوي

فریده خپل ځان او ورور اسد ته ورپېژني

نورو ته ووایاست!

زما نوم وسیم دی. ورور مې هارون او پلار مې نصیر او خور مې فریده نومېږي.

دویم لوست

خدای پېژندنه

موخې

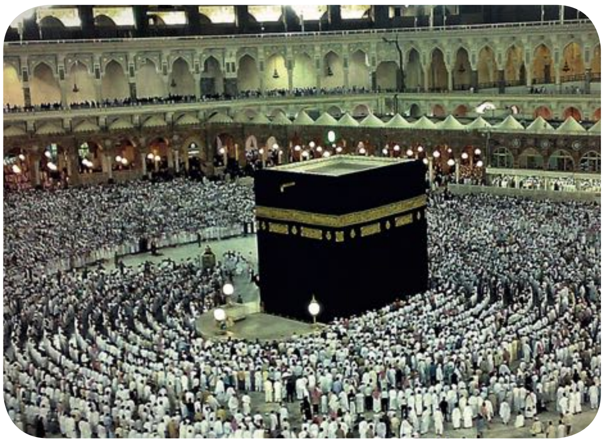
زده کوونکي په دې پوه شي چې خدای (جل جلاله) یو او موږ یې مخلوق یو.
حضرت محمد (صلی الله علیه وسلم) زموږ پیغمبر دی.

وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!

دا ټول د خدای تعالی مخلوقات دي

واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- موږ چا پیداکړي یو؟
- زموږ پیغمبر څوک دی او په کوم دین یو؟



کعبه شریفه

داکسان جومات ته د لمانځه لپاره روان دي

یوه نجلۍ د قرآن شریف ترجمه
کوي او نورو ورته غوږ نیولی

زده کوونکی تلاوت کوي

نورو ته ووایاست!

موږ ټول د خدای بنده گان یو. الله تعالی یو دی او شریک نه‌لري، زموږ پیغمبر حضرت محمد (ﷺ) او دین مو اسلام دی.

دریم لوست

هېواد پېژندنه

موخې

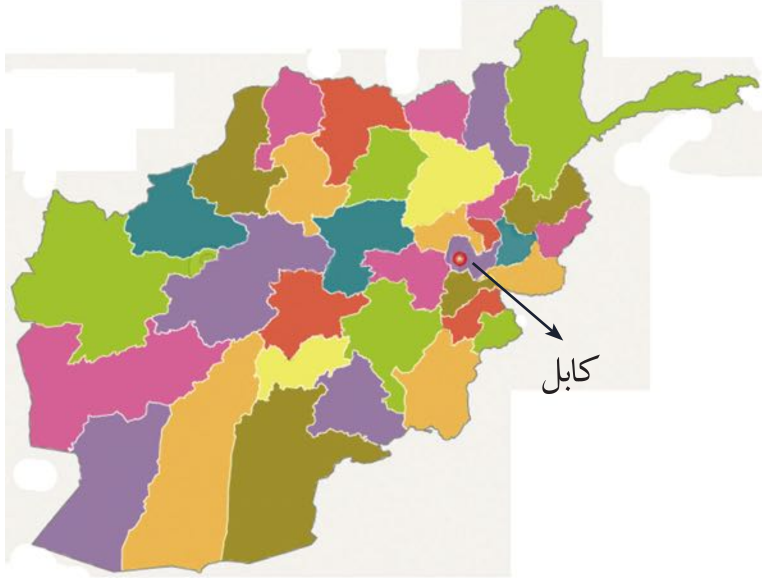
زده کوونکي خپل هېواد افغانستان، پلازمېنه يې کابل او خپل درې رنګه بيرغ وپېژني.

وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!

واورئ او وواياست!

- په لاندې انځورونو کې څه وينئ؟
- زموږ هېواد او د هغه پلازمېنه څه نومېږي؟
- زموږ بيرغ کوم رنگونه لري؟

د افغانستان درې رنگه بيرغ



د افغانستان نقشه

نورو ته وواياست!

زموږ هېواد افغانستان او پلازمېنه يې کابل دی.

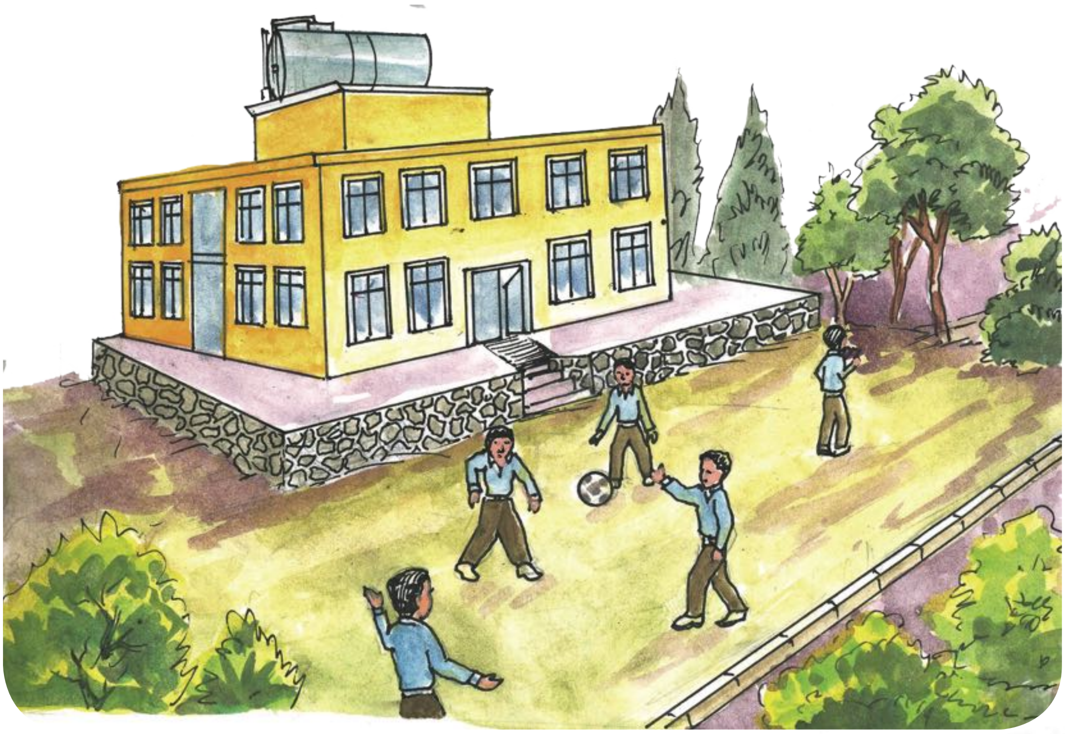
زموږ بيرغ درې رنگونه (تور، سور او زرغون) لري.

څلورم لوست

له ښوونځي سره بلدتیا

موخې
زده کوونکي خپل ښوونځی، ټولګی او نور اړونده ځایونه (تشناب، اداره او د سپورټ میدان) وپېژني.

وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!



واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- ستاسو ښوونځی څه نومېږي؟
- مور ښوونځي ته د څه لپاره ځو؟

ښوونځی

هلکان د ښوونځي په میدان کې لوبې کوي.

نجونې د ښوونځي په میدان کې لوبې کوي.

زده کوونکي ښوونځي ته روان دي.

نورو ته ووایاست!

ښوونځي ته د لوست ویلو لپاره ځو چې پوهه زده کړو او هیواد ته خدمت وکړو.

پنځم لوست

د سلام ادبونه

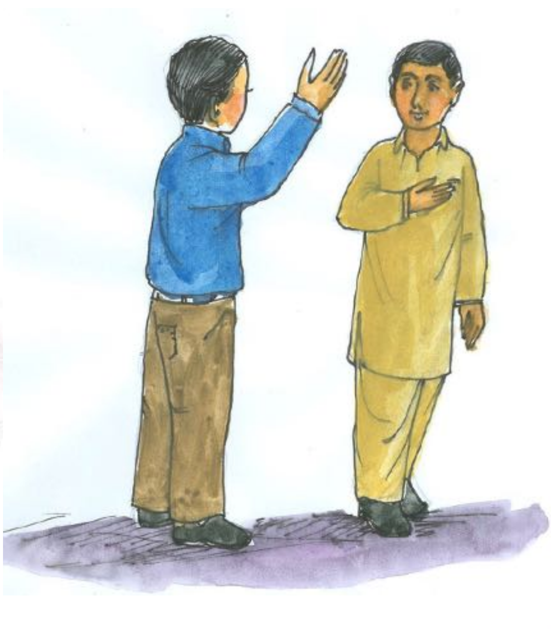
موخې

زده کوونکي د سلام اچولو په ادبونو پوه شي.

له سلام سره عادت شي او اهمیت یې درک کړي.

وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!

- السلام علیکم و رحمة الله و برکاتهُ.
- وعلیکم السلام و رحمة الله و برکاتهُ.



واورئ او وواياست!

- په لاندې انځورونو کې څه وينئ؟
- که له يو چا سره مخامخ شئ لومړی څه کوئ؟
- هرچا ته بايد سلام واچول شي که يوازې هغه چاته چې پېژنئ يې؟

په بايسکل سور هلک ناستو هلکانو ته سلام اچوي

روان هلک ناستو هلکانو ته سلام اچوي

يوه نجلۍ د سلام ورکولو په حالت کې

نورو ته وواياست!

زه چې له هرچا سره مخامخ شم سلام ورته وايم.

سلام اچول مينه او دوستي زياتوي.

شپږم لوست

د روغبړ ادبونه

موخې

زده کوونکي د روغبړ او ستړي مشي په ادبونو پوه شي او اهمیت یې درک او ورسره عادت شي.

وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!

واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- روغبړ څه ته وايي او څه ګټې لري؟
- کله چې له يو چا سره مخامخ شئ، څه کوئ؟

بې مینې سترې مشي

په مینې سره سترې مشي

د روغبړ په حال کې

د مخه ښې په حال کې

نورو ته ووایاست!

زه له هرچا سره په درنښت سترې مشي او روغبړ کوم. سترې مشي مینه زیاتوي. د سترې مشي او مخه ښې په وخت کې دواړو لاسونه ورکول ښه کار دی.

اووم لوست

د خبرو کولو ادبونه

موخې

زده کوونکي د خبرو کولو په ادبونو پوه شي.

وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!

واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وينئ؟
- مخکې له خبرو کولو باید څه وکړو؟
- په خبرو کې کوم ټکي په پام کې ونيسو؟

يو هلك په غوږونو درونږ هلك ته خبرې کوي.

يو زده کوونکی خبرې کوي، نور يې په غور اوري.

دوه کسان خبرې کوي او دريم کس پکې مداخله کوي.

يوه نجلۍ خبرې کوي او نورې يې په غور اوري.

نورو ته ووایاست!

زه له خبرو کولو څخه مخکې فکر کوم، ښې خبرې کوم او تل رښتيا وايم.

اتم لوست

د مجلس ادبونه

موخې

زده کوونکي د مجلس په ادبونو پوه او د عملي کولو وړتيا يې پيداکړي.

وګورئ، فکر وکړئ او وواياست!

واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- کله چې په یوه مجلس کې ناست یو، باید څه وکړو؟
- په مجلس کې کوم ټکي په نظر کې ونیسو؟

ماشوم د لویانو خبرې په غور اوري.

د کور مشر د خبرو کولو او مجلس په حال کې

څو نجونې د خبرو کولو په حال کې

نورو ته ووایاست!

زه په مجلس کې د مشرانو خبرې په غور او مینې اورم. د خبرو کولو په وخت کې بې ځایه مداخله نه کوم.

نهم لوست

د خوړلو او څښلو ادبونه

موخې

زده کوونکي د خوړلو او څښلو په ادبونو پوه شي.

وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!

واورئ او وواياست!

- په لاندې انځورونو کې څه وينئ؟
- له خوړلو څخه مخکې بايد څه وکړو؟
- خواړه بايد له خپلې مخې وخوړل شي او که د بل چا له مخې؟

له ډوډۍ خوړلو مخکې د لاسونو مينځل

يو زده کوونکی چې د بل چا له مخې خوراک کوي، بل زده کوونکی چې غټه مړۍ اخلي.

يوه نجلۍ د ډوډۍ خوړلو په حال کې

د يوې کورنۍ غړي چې په منظم ډول ډوډۍ خوړلو ته ناست دي.

نورو ته وواياست!

زه همېشه له ډوډۍ څخه مخکې او وروسته لاسونه مينځم او د بسم الله په ويلو د ډوډۍ خوړل پيل کوم. ډوډۍ له خپلې مخې څخه خورم، وړه مړۍ اخلم او ښه يې ژووم.

لسم لوست

د مور او پلار درناوی

موخې

زده کوونکي د مور او پلار حقونه وپېژني او د درناوي کولو وړتیا یې پیداکړي.

وګورئ، فکر وکړئ او وواياست!

واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- مور او پلار سره څنګه چلند او څنګه يې خدمت وکړو؟

یو ماشوم خپل معلول پلار لمانځه ته راوستی دی.

یوه مور تر لمانځه وروسته د دعاکولو په حال کې

یوه مور چې خپل ماشوم ته شیدې ورکوي.

یوه مور خپل ناروغ ماشوم ته درمل ورکوي.

نورو ته ووایاست!

زه د مور او پلار ډېر درناوی کوم او خدمت يې پرځان لازم ګڼم.

یوولسم لوست

د مشرانو درناوی

موخې

زده کوونکي د درناوي په ارزښت او ګټو پوه او د خپلو مشرانو درناوی وکړي.

وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!

واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- که له مشرانو سره مخامخ شئ، څه کوئ؟
- تاسې په مجلس کې په څه ډول خبرې کوئ؟

د ښوونځي سرښوونکی خبرې کوي او زده کوونکي يې په غور اوري.

یوه ماشومه له مشرانو سره په ډېر احترام ستړې مشي کوي.

یوه ماشومه مشرانو ته د درناوي په حال کې

یو ماشوم له مشرانو څخه د خبرو کولو اجازه اخلي.

نورو ته ووایاست!

زه د خپلو مشرانو احترام او درناوی کوم.

دولسم لوست

د ګاونډیانو حقونه

موخې

زده کوونکي به د ګاونډیانو حقونه وپېژني او هغو ته به پاملرنه وکړي.

وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!

واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وينئ؟
- ګاونډيان کوم حقونه لري؟
- له ګاونډيانو او د هغوی له ماشومانو سره څنګه چلند کوئ؟

يو ماشوم خپل ګاونډي ته ډوډۍ ورکوي.

دوه ماشومان ناروغ ګاونډی روغتون ته بيايي.

دوه ماشومان د خپل ناروغ ګاونډي پوښتنې ته راغلي دي.

یوه نجلۍ له ګاونډۍ سره په کارونو کې مرسته کوي.

نورو ته ووایاست!

زه له خپلو ګاونډيانو او د هغوی له ماشومانو سره ښه چلند کوم. په درنه سترګه ورته ګورم او ورسره مرسته کوم.

د ښوونکي درناوی

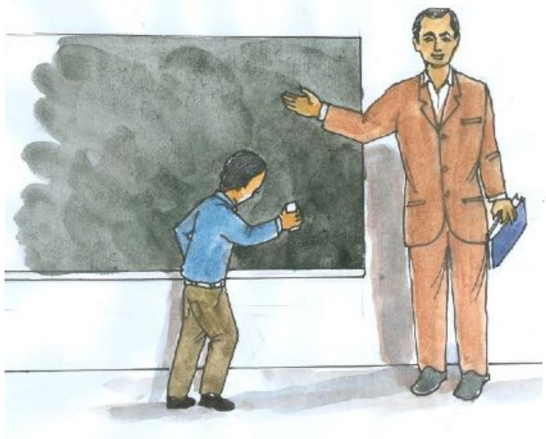
موخې

زده کوونکي په دې وپوهېږي چې ښوونکی د درناوي وړ دی او د ښوونکي درناوی پرځان لازم وګڼي.

وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!

واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- ښوونکی ولې د درناوي وړ دی؟
- د ټولګي په کارونو کې باید له چا څخه اجازه او مرسته وغواړئ؟



زده کوونکی ښوونکي سره مرسته کوي او تخته پاکوي.

ښوونکی لوست ورکوي او یوه زده کوونکې ټولګي ته د ننوتلو اجازه غواړي.

یو زده کوونکی چې له ښوونکي سره مرسته کوي.

زده کوونکې د ښوونکې د درناوي لپاره ولاړې دي.

نورو ته ووایاست!

زه د خپلو ښوونکو درناوی کوم، خبرو ته یې غوږ نیسم او بیا عمل پرې کوم.

څوارلسم لوست

د لارې ادبونه

موخې

زده کوونکي د لارې تللو په ادبونو وپوهېږي.

وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!

واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- موږ باید د لارې په کومې خوا او څه ډول لاړ شو؟
- په لار کې دخلکو سره د مخامخ کېدو په وخت کې باید څه وکړو؟

زده کوونکی اړ سړي د سرک بلې خواته بیایي.

یو زده کوونکی چې د سرک په منځ کې بې پروا روان دی.

یو زده کوونکی د لارې ادبونه مراعاتوي او د لارې ښي اړخ ته ځي.

نورو ته ووایاست!

زه د لارې ټول ادبونه مراعاتوم. د لارې ښي اړخ ته ځم، د سرک په منځ کې نه ځم، په لار کې له اړو خلکو سره مرسته کوم.

پنځلسم لوست

په بازار کې د ادبونو مراعاتول

موخې

زده کوونکي د بازار له ادبونو سره بلد شي.
په بازار کې د بې ځایه ګرځېدو په زیانونو وپوهېږي.

وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!

واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- بازار ته د څه له پاره ځو؟
- په بازار کې بې ځایه گرځېدل څه ډول کار دی؟

یو ماشوم د اړتیا په وخت کې بازار ته د سودا اخېستلو له پاره ځي.

یو ماشوم په ښه چلند له دوکاندار څخه مېوه اخلي.

یو ماشوم چې د بازار په گڼه گوڼه کې بې پروا روان دی.

ماشومان چې د سرک په منځ کې لوبې کوي.

نورو ته ووایاست!

زه له اړتیا پرته بازار ته نه ځم، د خلکو په گڼه گوڼه کې ډېر پام کوم او له هرچا سره ښه چلند کوم.

شپاړسم لوست

د ټولګي ادبونه

موخې
زده کوونکي د ټولګي په ادبونو پوه او د عملي کولو وړتيا يې پيداکړي.

وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!

واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- ټولګی د څه دپاره دی؟
- څنګه خپل ټولګی پاک وساتو؟

یوه زده کوونکې له ښوونکي څخه د وتلو اجازه غواړي.

یوه زده کوونکې په ټولګي کې د کتاب له مخې درس لولي.

زده کوونکي په پټه خوله د کتاب له مخې درس لولي.

نورو ته ووایاست!

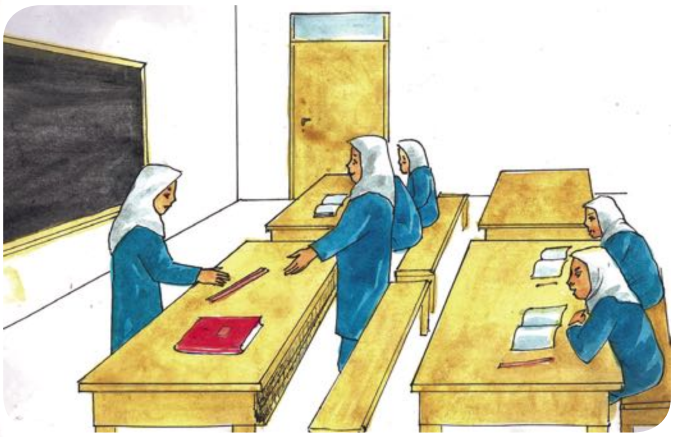
زه ټولګي ته د ننوتلو په وخت کې سلام اچوم، په خپل ځای کېنم او خپل ښوونکي او لوست ته په غور غوږ نیسم او د اړتیا په وخت کې له ښوونکي څخه اجازه غواړم.

اوولسم لوست

له ټولګیوالو سره ښې اړیکې

موخې
زده کوونکي له ټولګیوالو سره په ښو اړیکو وپوهېږي او پرې عمل وکړي.

وګورئ، فکر وکړئ او وواياست!



واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- له خپلو ټولګیوالو سره باید څه ډول چلند وکړو؟

یو زده کوونکی چې بې اجازې د بل زده کوونکي کتاب اخلي او د ټولګي ادبونه، نه مراعاتوي.

زده کوونکې په ډله ییزه توګه لوست لولي.

یوه زده کوونکې له بلې زده کوونکې سره مرسته کوي.

نورو ته ووایاست!

زه خپلو ټولګیوالو او د ښوونځي له نورو زده کوونکو سره د ورور په شان چلند کوم او له هیچا سره بد چلند نه کوم.

اتلسم لوست

د درسي وسايلو سم کارول او ساتنه

موخې

زده کوونکي د درسي وسايلو کارول زده کړي او له ساتنې سره يې علاقه پيداکړي.

وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!

واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- کومو وسایلو ته درسي وسایل وایي؟
- درسي وسایل باید څه ډول وکارول او وساتل شي؟

زده کوونکې خپل کتابونه، کتابچې، قلم او پنسل په بکسه کې په منظم ډول ږدي.

زده کوونکی چې درسي کتاب يې غیرمنظم او تاو کړی نیولی دی.

یوې زده کوونکې د لوست په وخت کې درسي کتاب منظم نیولی دی.

زده کوونکې درسي وسایل په خوندي ځای کې ږدي.

نورو ته ووایاست!

زه خپل درسي وسایل په لازم وخت کې کاروم او له کارولو وروسته يې په خوندي ځای کې ږدم.

د زده کړې ادبونه

موخې

زده کوونکي د لوست ویلو ادبونه زده کړي او د درسونو له زده کړې سره مینه پیداکړي.

وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!

واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- د لوست د زده کولو لپاره باید کومو شیانو ته پاملرنه وکړو؟
- لوست څنګه ښه زده کولای شو؟

هره زده کوونکې په ګروپي کارونو کې منظمه برخه اخلي.

دوه زده کوونکې په ګډه سره خپلې ستونزې حلوي.

زده کوونکې کورنۍ دنده په خپل وخت سرته رسوي.

یو زده کوونکی په ارامه فضا کې مطالعه کوي.

نورو ته ووایاست!

زه له درس سره مینه لرم، د ښوونکي وینا ته غوږ نیسم، غیرحاضري نه کوم. کورنۍ دنده په خپل وخت سرته رسوم.

ښه نیت

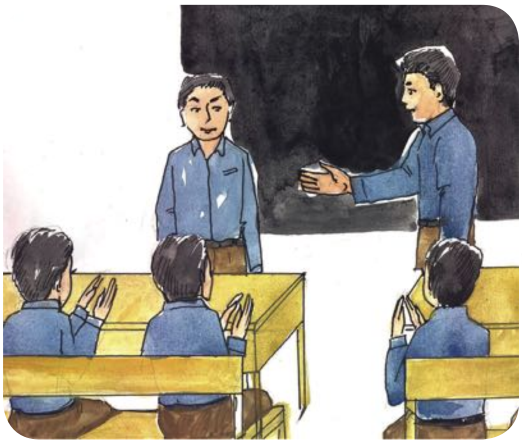
موخې

زده کوونکي د ښه نیت د لرلو په ګټو پوه شي او وړتیا یې پیداکړي.

وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!

واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- ښه نیت او لورینه څه ګټې لري؟
- بدنیتي څه زیانونه لري؟



ښوونکی ښه او فعال زده کوونکی تشویقوي.

هغه زده کوونکې چې په ازموینه کې یې لومړی مقام ګټلی، ښوونکې ورته ډالۍ ورکوي.

یوه زده کوونکې د ښه نیت لرلو له مخې خپلې ټولګیوالې ته ډالۍ ورکوي.

نورو ته ووایاست!

موږ له هرچا سره ښه نیت لرو. بدنیتي او بخیلي بد کار دی.

یوویشتم لوست

له برقي وسایلو څخه ځان ساتنه

موخې

زده کوونکي د برق په خطرونو وپوهېږي او ورڅخه ځان وساتي.

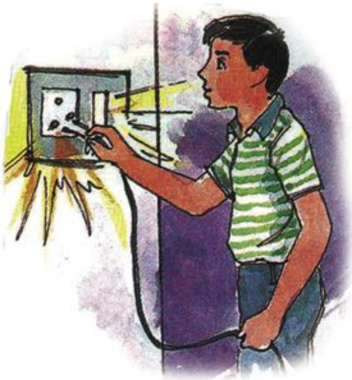
وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!

واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- په برقي وسایلو کې بې ځایه لاس وهنه څه خطرونه لري؟
- له برقي خطرونو څخه څنګه ځان ژغورلی شو؟

یو هلک بې ځایه په برقي وسایلو کې لاسوهنه کوي.

یو تن چې یو هلک د برق مزو ته متوجه کوي.



په برقي وسایلو کې بې ځایه لاسوهنه د برقي وسایلو شارټې منځته راوړي.

نورو ته ووایاست!

زه د ښوونځي او کور برق او برقي توکو سره کار نه‌لرم. د خرابۍ په وخت کې مشران پرې خبروم. خپله لاس نه ور وړم.

دوه ویشتم لوست

ښه روغتیا

موخې

زده کوونکي د ښه صحت او روغتیا په ارزښت او ګټو وپوهېږي او ساتلو ته يې پاملرنه وکړي.

وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!

واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- د ښه صحت لپاره څه شی ضروري دي؟

مېوې د صحت لپاره ګټورې دي.

يوه پاکه نجلۍ چې خپل غاښونه برس کوي.

له توان څخه زيات کار کول صحت ته تاوان لري.

د ښه صحت لرلو لپاره بايد ورزش وکړو.

نورو ته ووایاست!

زه خپل صحت ته ډېره پاملرنه کوم. ناپاکه او د سرک د غاړې غذا نه خورم. له خوړلو څخه وروسته خپل غاښونه په مسواک يا برس مينځم.

درویشتم لوست

د ځان او کالیو پاکوالی

موخې

زده کوونکي د ځان او کالیو دپاکوالي په اهمیت او ګټو پوه شي او د ناپاکیو زیانونه وپېژني.

وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!

واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- پاک کالي او پاک بدن څه ګټې لري؟
- ناپاکه کالي او خیرن بدن څه زیانونه لري؟

یوه پاکه نجلۍ چې په پاکو جامو کې ښوونځي ته ځي.

پاک هلک ښکلی ښکاري.

بې نظافته خلک تل ناروغ وي.

نظافت د ایمان یوه برخه ده.

نورو ته ووایاست!

زما پاک کالي ډېر خوښ دي. ښوونځي ته له پاکو کالیو او پاکو بوټانو سره ځم. ناپاک کالي او د بدن خیرنوالی د ناروغۍ سبب کېږي.

ځلرویشتم لوست

پاک خواړه او پاکې اوبه

موخې

زده کوونکي د پاکو خوړو او اوبو په ګټو پوه او د ناپاکو خوړو او څښلو زیانونه وپېژني.

وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!

واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- پاک خواړه او پاکې اوبه څه ګټې لري؟
- ناپاک خواړه او ناپاکې اوبه کوم زیانونه لري؟

د بازار او سړک د غاړې له ګرد او دوړو څخه ډک خواړه صحت ته زیان رسوي.

د سرپوښ لرونکو دېګونو خواړه پاک وي.

ښه آشپز تل پاک خواړه تیاروي.

د سرپټې څاه او بمبې اوبه صحت ته ګټه لري.

نورو ته ووایاست!

پاک خواړه او پاکې اوبه صحت ته ګټه لري.
ناپاک خواړه او ناپاکې اوبه صحت ته زیان رسوي.

د کور او ښوونځي پاک ساتل

موخې

زده کوونکي د ښوونځي او کور د پاکوالي په ګټو او اهمیت پوه شي او د ناپاکۍ مخه یې ونیسي.

وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!

واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- که چېرې ستاسو ښوونځی یا کور ناپاک وي، څه تاوان لري؟
- خپل ښوونځی او کور باید څنګه پاک وساتو؟

ښه زده کوونکې له ټولګي څخه ناپاکي او کاغذونه راټولوي.

یو بې پروا زده کوونکی د کېلې پوستکي بې ځایه غورځوي، ښه زده کوونکی یې را اخلي او په کثافت دانۍ کې یې اچوي

د ټولګي پاکوالی یوازې د ملازم کار نه، بلکې د ټولو زده کوونکو مسؤولیت دی.

د اوسېدلو د ځای پاکول ښه کار دی.

نورو ته ووایاست!

موږ کوښښ کوو چې خپل ټولګی، ښوونځی او کور پاک وساتو او له ناپاکیو څخه مخنیوی وکړو.

شپږ ویشتم لوست

ورزش او روغتیا

موخې

زده کوونکي په دې پوه شي چې ورزش او سالمې لوبې د صحت لپاره ضروري دي او خپله هم ورسره مینه پیداکړي.

وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!

واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- لوبې او ورزش صحت ته څه ګټې لري؟
- د لوبو کولو په وخت کې باید کوم ټکي په پام کې ونیسو؟

د کرېکټ لوبه یوه ګټوره لوبه ده. د لوبو کولو په وخت کې د دې لوبې ځانګړي وسایل او جامې باید واغوستل شي.

په پاکو او بې خطره اوبو کې لمبل روغتیا ته ګټه لري.

نورو ته ووایاست!

زه له ورزش سره مینه لرم. هرسهار ورزش کوم. ورزش او لوبې د بدن ټول غړي فعال ساتي. له ناروغیو مو ساتي. لوبې باید بې وخته او بې ځایه ونشي.

اووه ويشتم لوست

تازه هوا

موخې

زده کوونکي په دې پوه شي چې تازه او پاکه هوا روغتيا ته ګټه لري او د هوا د پاکوالي په ساتنه کې برخه واخلي.

وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!

واورئ او وواياست!

- په لاندې تصويرونو کې څه وينئ؟
- تازه هوا د صحت لپاره څه ګټه لري؟

زده کوونکي په پاکه او تازه هوا کې ورزش کوي.

زده کوونکي په تازه او پاکه هوا کې لوست وايي.

تازه هوا او چاپېريال

نورو ته وواياست!

تازه هوا د ژوند لپاره اړينه ده. په تازه هوا کې لوست ښه زده کېږي. ورزش په کې هم ګټه لري. د ښې هوا لپاره بايد چاپېريال پاک او شين وساتل شي.

اته ویشتم لوست

د چاپېریال ساتنه

موخې

زده کوونکي د پاک او ښه چاپېریال په ګټو پوه شي او د چاپېریال په پاکوالي کې برخه واخلي.

وګورئ، فکر وکړئ او ووایاست!

واورئ او ووایاست!

- په لاندې انځورونو کې څه وینئ؟
- خپل چاپېریال څنګه له ناپاکیو څخه وساتو؟
- د چاپېریال پاکوالی، شنې ونې او بوټي څه ګټې لري؟

موږ ټول باید د چاپېریال په پاکوالي کې برخه واخلو.

د نباتاتو ساتنه د چاپېریال د پاکوالي لامل کېږي.

لوګي د چاپېریال د ککړتیا لامل ګرځي.

نورو ته ووایاست!

زه خپل چاپېریال پاک ساتم. د شنو ونو او بوټو سره مینه لرم. خراب توکي، خوراکي پاتې شونې بې ځایه نه غورځوم او له چټلیو مخه نیسم.