د پوهنې وزارت

د ژوند مهارتونه

دویم ټولګی

Ketabton.com

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هـ. ل.

د ژوند مهارتونه
دویم ټولګی

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پوهنې وزارت

د ژوند مهارتونه

دویم ټولګی

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هـ.ش.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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: دویم

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: afg.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 يې پلورل او پېرودل منع دي. له سرغړوونکو سره قانوني چلندکيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

(c) ketabton.com: The Digital Library

ملي سرود

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 هېواد به تل ځلیږي
په سینه کې د آسیا به
نوم د حق مو دی رهبر

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 یان
لکه لمر پر شنه آسمان
لکه زړه وي جاویدان
وایو الله اکبر وایو الله اکبر

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پوهنې د وزیر پیغام

اقرأ باسم ربک

د لوی او ښښونکي خدای ﷻ شکر په ځای کوو، چې موږ ته یې ژوند رابښلی، او د لوست او لیک له نعمت څخه یې برخمن کړي یو، او د الله تعالی پر وروستي پیغمبر محمد مصطفی ﷺ چې الهي لومړنی پیغام ورته (لوستل) و، درود وایو.

څرنګه چې ټولو ته ښکاره ده ۷۹۳۱ هجري لمریز کال د پوهنې د کال په نامه ونومول شو، له دې امله به د ګران هېواد ښوونیز نظام، د ژورو بدلونونو شاهد وي. ښوونکی، زده‌کوونکی، کتاب، ښوونځی، اداره او د والدینو شوراګانې د هېواد د پوهنیز نظام شپږګوني بنسټیز عناصر بلل کیږي، چې د هېواد د ښوونې او روزنې په پراختیا او پرمختیا کې مهم رول لري. په داسې مهم وخت کې د افغانستان د پوهنې وزارت د مشرتابه مقام، د هېواد په ښوونیز نظام کې د ودې او پراختیا په لور بنسټیزو بدلونونو ته ژمن دی.

له همدې امله د ښوونیز نصاب اصلاح او پراختیا، د پوهنې وزارت له مهمو لومړیتوبونو څخه دي. همدارنګه په ښوونځیو، مدرسو او ټولو دولتي او خصوصي ښوونیزو تأسیساتو کې، د درسي کتابونو محتوا، کیفیت او توزیع ته پاملرنه د پوهنې وزارت د چارو په سر کې ځای لري. موږ په دې باور یو، چې د باکیفیته درسي کتابونو له شتون پرته، د ښوونې او روزنې اساسي اهدافو ته رسېدلی نشو.

پورتنیو موخو ته د رسېدو او د اغېزناک ښوونیز نظام د رامنځته کولو لپاره، د راتلونکي نسل د روزونکو په توګه، د هېواد له ټولو زړه سواندو ښوونکو، استادانو او مسلکي مدیرانو څخه په درناوي هیله کوم، چې د هېواد بچیانو ته دې د درسي کتابونو په تدریس، او د محتوا په لېږدولو کې، هیڅ ډول هڅه او هاند ونه سپموي، او د یوه فعال او په دیني، ملي او انتقادي تفکر سمبال نسل په روزنه کې، زیار او کوښښ وکړي. هره ورځ د ژمنې په نوي کولو او د مسؤولیت په درک سره، په دې نیت لوست پیل کړي، چې د نن ورځې ګران زده‌کوونکي به سبا د یوه پرمختللي افغانستان معماران، او د ټولنې متمدن او ګټور اوسېدونکي وي.

همدا راز له خوږو زده کوونکو څخه، چې د هېواد ارزښتناکه پانګه ده، غوښتنه لرم، څو له هر فرصت څخه ګټه پورته کړي، او د زده کړې په پروسه کې د ځیرکو او فعالو ګډونوالو په توګه، او ښوونکو ته په درناوي سره، له تدریس څخه ښه او اغېزناکه استفاده وکړي.

په پای کې د ښوونې او روزنې له ټولو پوهانو او د ښوونیز نصاب له مسلکي همکارانو څخه، چې د دې کتاب په لیکلو او چمتو کولو کې یې نه ستړې کېدونکې هلې ځلې کړې دي، مننه کوم، او د لوی خدای ﷻ له دربار څخه دوی ته په دې سپیڅلې او انسان جوړوونکې هڅې کې بریا غواړم.

د معیاري او پرمختللي ښوونیز نظام او د داسې ودان افغانستان په هیله چې وګړي یې خپلواک، پوه او سوکاله وي.

د پوهنې وزیر

دکتور محمد میرویس بلخي

(c) ketabton.com: The Digital Library

فهرست

شمیره	لړلیک	مخ
۱	په کور کې د ماشومانو رول	۱
۲	له کور څخه د باندې د ماشومانو رول	۳
۳	د کور د وسایلو تنظیم او ساتنه	۵
٤	د کور د ستونزو حل	۷
٥	په کورکې د خطر مخنیوی	۹
٦	په کورنۍ کې مراسم	۱۱
۷	د ورځینو کارونو تنظیمول	۱۳
۸	ښه زده کوونکی	۱٥
۹	مرسته کول او مرسته غوښتل	۱۷
۱۰	د مسلمان صفتونه	۱۹
۱۱	د ناروغانو پوښتنه	۲۱
۱۲	د عامه غونډو اداب	۲۳
۱۳	د مشرانو خبرو ته غوږ نیول	۲٥
۱٤	ترافیکي اشارې	۲۷
۱٥	سوله ییز ژوند	۲۹
۱٦	د اختلافونو حل	۳۱
۱۷	ببښنه غوښتل	۳۳
۱۸	په تولنیزو کارونو کې برخه اخیستل	۳٥
۱۹	د مشرانو در ناوی	۳۷
۲۰	پر حیواناتو رحم کول	۳۹
۲۱	خیر رسول	٤۱
۲۲	له ناسمو کارونو لرې والی	٤۳
۲۳	قهر	٤٥
۲٤	دوستي	٤۷
۲٥	له نورو سره خوا خوږي	٤۹
۲٦	د چاپیریال خطرونه	٥۱
۲۷	د ماین، وسلو او ناچاوده توکو خطرونه	٥۳
۲۸	شخصي حفظ الصحه	٥٥

(c) ketabton.com: The Digital Library

سريزه

ګرانو ښوونکو!

د ژوند مهارتونه د ورځني عملي مهارتونو د ترلاسه کولو لپاره د اړينې پوهې په توګه. د ښوونيز پروګرامونو په برخه کې په لومړنۍ دوره (۱- ۳) ټولګيو کې تدريس کېږي. د لوستونو سرليک، موخې، انځورونه، او د کتاب متنونه د زده کوونکو لپاره د مفهومونو او معلوماتو په ورکولو سربېره، کولای شي د انګيزوي پوښتنې په طرح کولو سره، د نوي لوست په هکله د زده کوونکو مخکينۍ پوهه معلومه کړي چې په کومه کچه پوهېږي او په کومه کچه نوې پوهه د هغوی پرمخکينۍ پوهې ور زياته شي او کوم لازم مهارتونه بايد ترلاسه کړي.

د دويم ټولګي د ژوند د مهارتونو کتاب د فعالې زده کړې په ميتود تأليف شوی دی. د کتاب عمومي موخې د ټولنې د اړينو اړتياوو په نظر کې نيولو سره تعيين شوي دي. هيله لرو ذکر شوی کتاب د زده کوونکو په سلوک کې مثبت بدلون رامنځته کړي چې سالم او انساني ژوند سره علاقمند شي.

دا کتاب (۲۸) لوستونه لري او د هر لوست يې سرليک، موخې، پوښتنې، ډله ييز او انفرادي فعاليتونه، انځورونه، د لوبو کول، کيسې ويل او ځينې نور فعاليتونه لري.

هيله لرو چې ګران ښوونکي و کولای شي زده کوونکو ته د يوه ښه ښوونيز چاپېريال په برابرولو سره، تدريس اغېزمن او په زړه پورې کړي او وکولای شي د تدريس په پروسه کې له هغو مېتودونوڅخه چې په زړه پورې وي، ګټه واخلي چې په پای کې د لوست موخه، پوهه، مهارتونه او سالم ذهنيتونه ترلاسه شي او زده کوونکو ته ولېږدول شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

لومړی لوست

په کور کې د ماشومانو رول

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

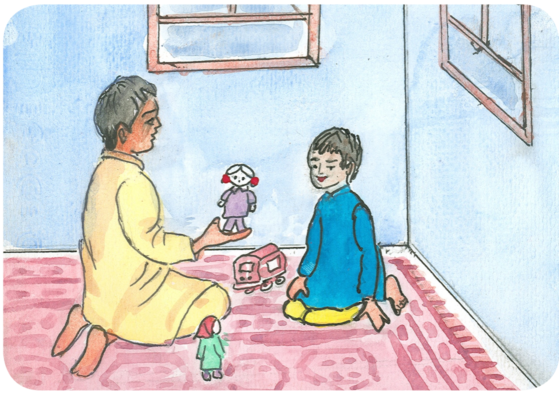
ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

له بابا سره مې د نیالګیو په کښېنولو کې مرسته کوم.

په درناوي او سلام اچولو سره د لویانو قدر کوم.



تل د خپلې کوچنۍ خور او کوچني ورور ساتنه کوم.

د اوبو په راوړلو سره خپله مور خوشالوم.

واورئ او ووایاست

- اوبه راوړل، سودا راوړل، پاکول، دسترخوان برابرول او د لاس مينځلو لپاره اوبه تیارول هغه کارونه دي چې باید ترسره کړل شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تمثیل وکړئ

* په خلور کسيزو ډلو کې د ښو زده کوونکو رول تمثيل کړئ چې خپل مور او پلار ته درناوی کوي او په کارونو کې د مرستې کولو په وسيله، هغوی خوشحالوي.

وګورئ او اړيکه يې پيدا کړئ.

صميميت | مرسته کول | درناوی

ځواب ورکړئ

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

کورنۍ دنده

* هغه کارونه چې يو زده کوونکی يې په کور کې ترسره کوي، نوم يې واخلئ او د کارونو په ترسره کولو کې له مور او پلار څخه مرسته وغواړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له کور څخه دباندې د ماشومانو رول

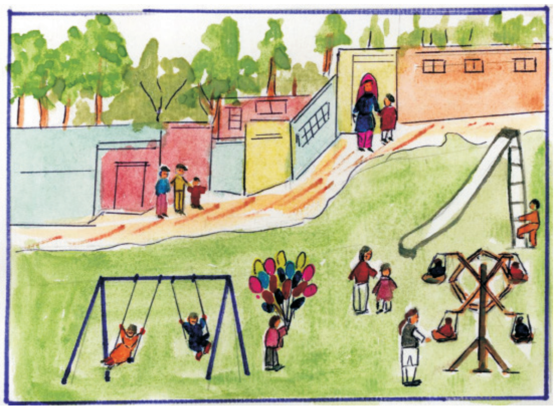
موخه: زده کوونکي به له کور څخه دباندې کارونو سره اشنا شي او دې ترسره کولو ځواک به يې پيداکړي.

وواياست

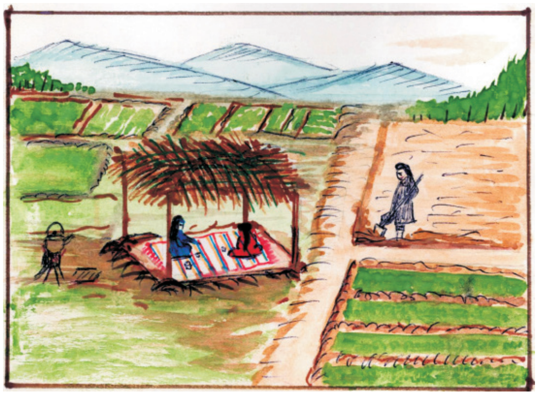
- تاسو فکر کړی چې له کور څخه دباندې څه رول لرئ؟
- ستاسو په نظر له کور څخه دباندې کارونه کوم دي؟

وګورئ او وواياست

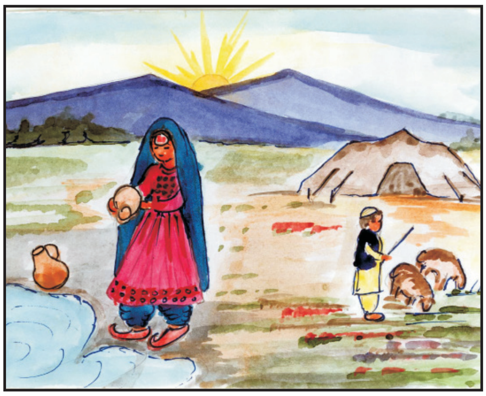
په دوکان کې له پلار سره مرسته کوم.



د تفريح کولو شيان نه ويجاړوم.



پلار ته چای تياروم.



پسونه پيايم.

واورئ او وواياست

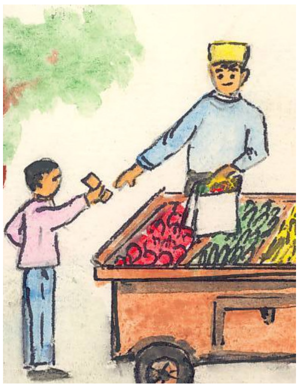
- **جومات او ښوونځي ته تګ، د اړتيا وړ شيان اخيستل، له نورو سره ښه چلند، له ګاونډيانو سره مرسته اود چاپېريال ساتنه هغه کارونه دي چې موږ يې دباندې ترسره کوو.**

(c) ketabton.com: The Digital Library

کیسه وکړئ

✷ په وار سره ووایاست چې پرون مو له کور څخه دباندې کوم ښه کارونه ترسره کړي دي او د خپل کار له سر ته رسولو سره، د څه شي احساس کوئ؟

وګورئ او اړیکه یې پیدا کړئ.



ځواب ورکړئ

✷ له کور څخه دباندې نظافت او ټولنیز اداب څه ډول مراعاتوئ؟

کورنۍ دنده

✷ کوم ښه کارونه باید له کورڅخه بهر ترسره شي، نومونه یې واخلئ.

دریم لوست

د کور د وسایلو تنظیم او ساتنه

موخه: زده کوونکي به په کور کې د شیانو ټاکل شوي ځایونه وپېژني او هغه به سمبال کړي.

وواياست

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

وګورئ او وواياست

با نظمه کوټه

منظم پخلنځی

بوټونه مې په خپل ځای ږدم.

کالي مې په الماری کې ږدم.

واورئ او وواياست

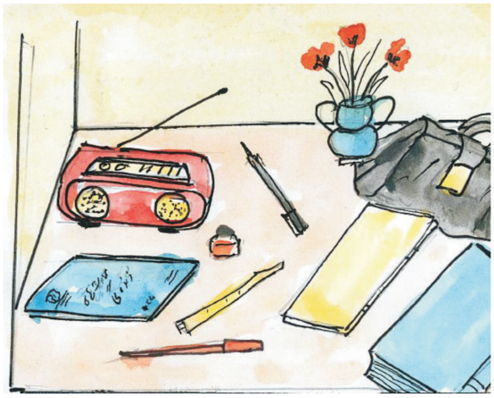
* که کالي او د ښوونځي او کور توکي په خپل ځای کېښودل شي، د سرګردانۍ مخنیوی کېږي.

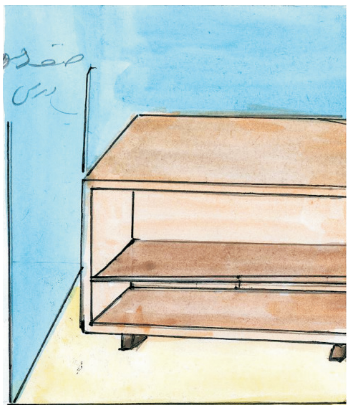
(c) ketabton.com: The Digital Library

کیسه وکړئ

- د کور د نظم او پاکوالي په هکله خپله یوه خاطره د کیسې په توګه وکړئ.
- د کور د بې نظمۍ په هکله خپله یوه خاطره ووایئ.

وګورئ او ووایاست چې په څه ډول توکي تنظیم کړو؟





ځواب ورکړئ

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

کورنۍ دنده

- د کور د توکو د سمبالولو د اهمیت په هکله له مور او پلار سره خبرې وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کور د ستونزو حل

موخه: زده کوونکي باید پوه شي چې د کورنۍ هره ستونزه د حل څو لارې لري او په هغو کې ډېره ښه لاره وټاکلی شي.

ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

په کور کې د دوړو او لوګیو ستونزه

موږ د ستونزو د حل لپاره مشوره کوو

مور مې د کور د چارو په وېشلو سره ستونزه حل کړه

رښتیا ویل د یوې ستونزې له حل کولو سره مرسته کوي

واورئ او ووایاست

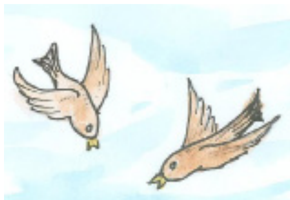
- د کور ستونزې او یا نورې ستونزې په فکر کولو، صبر او حوصله، له مشرانو سره په مشوره او په عمل کولو حل کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کیسه وکړئ

✳ کله چې له کومې ستونزې سره مخامخ شوي یئ، په څه ډول مو حل کړې ده؟ او له چا څخه مو مشوره اخیستې ده؟ کیسه یې وکړئ؟

وګورئ او اړیکه یې پیدا کړئ



ځواب ورکړئ

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

کورنی دنده

✳ د یوې ستونزې د حل په هکله مو چې څه زده کړي دي، خپلو ملګرو ته یې تشریح کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پنځم لوست

په کور کې د خطر مخنيوی

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

ووایاست

- ستاسو په نظر، کوم شیان په کور کې د خطر لامل کیږي؟
- ويلای شئ چې څنګه خپل ځان له خطرناکو شيانو څخه ساتلی شو؟

وګورئ او ووایاست

درملو ته د ماشومانو لاسرسی خطر لري.

د بريښنا له مزو سره لوبې د خطر لامل کيږي.

پر بام لوبې کول خطر لري.

په بريښنايي توکو کې لاس وهل خطر لري.

واورئ او ووایاست

- د ګاز ډبې او ګوګړو سره بې احتياطي، له چړې، بياتي، ستن، تېره څوکو توکو، بريښنايي توکو او داسې نور څخه ناسمه ګټه اخيستنه د خطر لامل کيږي.

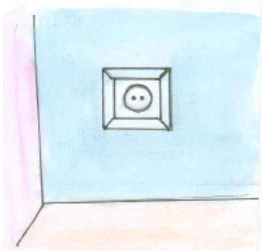
(c) ketabton.com: The Digital Library

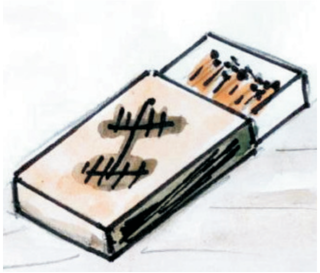
په خپلو کې کار وکړئ

✷ هره ډله دې په خپلو منځونو کې په مشورې سره په کور کې د پنځو خطرناکو شیانو نمونه واخلي. بیا دې د هغو د سمو کارولو طریقه بیان کړئ.

وګورئ او ووایاست

✷ څه وخت لاندې توکي خطر جوړوي؟





ځواب ورکړئ

✷ له برښنایي توکو، ګوګړو او تېره شیانو سره ناپامي او لوبې کول ولې خطر لري؟

✷ له خطرناکو شیانو سره د لوبو کولوڅخه ځان ساتل ولې مهم دي؟

کورنۍ دنده

✷ د څو خطرناکو شیانو نمونه واخلئ چې په کور کې د خطر لامل کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په کورنۍ کې مراسم

موخه: زده کوونکي به د کورنۍ له محفلونو او مراسمو سره اشنا شي او اداب او نزاکتونه به يې مراعات کړای شي.

ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

په کورنیو محفلونو کې مشران نه ازاروو.

په اختر کې ټول یوځای خواړه خورو او دعا کوو.

واورئ او ووایاست

- د بې ځایه شوخۍ او خبرو مخنیوی، ښېرې نه کول، لوړ نه غږېدل، سم خوراک کول او د خوراکي توکو د پاتې شونو نه خپرول، د کورنۍ په ادبونو کې حسابیږي چې باید پام ورته وشي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

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

پرتله یې کړئ

✴ په کوم انځور کې د ادابو مراعات ښودل شوی دی؟

ځواب ورکړئ

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

کورنۍ دنده

✴ د کورنۍ غونډو د آدابو د مراعاتولو د اهمیت په هکله له مور او پلار سره بحث وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اووم لوست

د ورځنيو کارونو تنظيمول

موخه: زده کوونکي به د ورځنيو کارونو د سمبالولو په اهميت پوه او ورسره عادت شي.

ووایاست

- ستاسو په نظر کوم کارونه ورځني کارونه شمېرل کېږي؟
- د ورځنيو کارونو د سرته رسولو لپاره مو وخت ټاکلی دی؟

وګورئ او ووایاست

د خوب د بستري جوړول له ورځنيو کارونو څخه دي.

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

د خوړو په برابرولو کې له مور سره مرسته.

په مناسب وخت کې لوبې کوو.

واورئ او ووایاست

- د کار د کولو لپاره د مهالويش لرل، لکه: په وخت له خوبه پاڅېدل، اودس کول، لمونځ کول، چای څښل، ښوونځي ته تلل، ورزش او لوبې کول، له مور او پلار سره مرسته کول، د کورنۍ دندې سرته رسول او داسې نور د ورځنيو کارونو د تنظيم لامل کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې د ورځنيو کارونو په هکله بحث وکړئ او ووايئ چې په يوه شپه او ورځ کې کوم کارونه په کوم وخت کې ترسره کوئ؟

وګورئ او اړيکه يې پيدا کړئ.

په کور کې	په ښوونځي کې	له کوره دباندې
سودا راوړل	استراحت کول	د کورنۍ دندې ليکل
له ټولګيوالو سره مرسته	د خوب د بسترې سمبالول	ښوونځي ته د تګ تياری
د ټولګيوالو ليدل	له مور سره مرسته	لوبې کول
شخصي پاکوالي	د ټولګي په پاکۍ کې برخه اخيستل	د مجلې لوستل

ځواب ورکړئ

* که ورځني کارونه په ټاکلي وخت ترسره نه شي، څه به پېښ شي؟
* تاسو په څه ډول خپل ورځني کارونه سمبالوئ؟

کورنۍ دنده

* د ورځنيو کارونو د سرته رسولو لپاره يو مهالويش جوړ کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اتم لوست

ښه زده کوونکی

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

وواياست

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

وګورئ او وواياست

ښه زده کوونکي په خپلو کې صميمانه لوبې کوي.

کتابونو ته پوښ ورکوم.

له مور څخه مرسته غواړي.

ښه زده کوونکی په پلي لارې تګ کوي.

واورئ او وواياست

* ښه زده کوونکی د مور او پلار، ښوونکو او مشرانو درناوی کوي، چا ته کنځل نه کوي، خبرې په ځير اوري، دروغ نه وايي، کوښښ کوي چې خپلو لوستونو ته پام وکړي او خپله کورنۍ دنده په تاکلي وخت ترسره کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

✱ پـه ډلـو کـې د ښـه زده کوونکـي پـه هکلـه بحـث وکـړئ او خپـل نظـر وړاندې کړئ .

وګورئ او د ښه زده کوونکي دندې څرګندې کړئ

ځواب ورکړئ

✱ ښه زده کوونکی کوم صفتونه لري؟

کورنۍ دنده

✱ د يـوه ښـه زده کوونکـي ښـو صفتونـه مـور او پـلار تـه ووايـاسـت او پـه اړه يـې د هغـوی نظـر وغـواړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نهم لوست

مرسته کول او مرسته غوښتل

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

ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

له ورور سره په لوست کې مرسته کوم.

له ګاونډيانو سره په مرسته کولو خوشحاله يم.

د خپلې سودا د راټولولو لپاره د لارویانو څخه مرسته غواړم.

د لوست د ښه پوهېدو لپاره له ښوونکي څخه مرسته غوښتل.

واورئ او ووایاست

* له ناروغ سره مرسته کول، ترې ته اوبه ورکول، ړوند له سرک څخه تېرول، مصيبت ځپلو سره خواخوږي، دا ټول له نورو سره د مرستې کولو بېلګې دي او د اړتيا په وخت کې موږ هم بايد له نورو څخه مرسته وغواړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې په مناسب وخت کې د مرستې کولو او مرستې غوښتلو په هکله بحث وکړئ او بیا خپل نظر له نورو سره شریک کړئ.

وګورئ او اړیکه یې پیدا کړئ.

مرسته کول	مرسته غوښتل

ځواب ورکړئ

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

کورنی دنده

* له زده کوونکو څخه وغواړئ چې ووایي، په څه ډول له نورو سره مرسته کوي او څه وخت له نورو څخه مرسته غواړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

لسم لوست

د مسلمان صفتونه

موخه: زده کوونکي به د یوه ښه مسلمان صفتونه وپېژني او عملي به یې کړي.

وواياست

✷ ستاسو په نظر د یوه ښه مسلمان صفتونه کوم دي؟

✷ کوښښ مو کړی چې یو رښتینی مسلمان واوسئ؟

وګورئ او وواياست

د یوه ښه مسلمان په توګه لمونځ کوم.

زيان رسول د یوه مسلمان کار نه دی.

مسلمانان خپلې ستونزې په مشورې سره حل کوي.

واورئ او وواياست

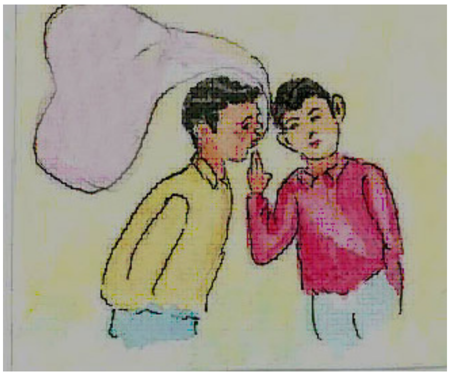
✷ لمونځ کول، خواخوږي او مهرباني، رښتيا ويل، خيانت او غلا نه کول، چاته آزار نه کول، شوک نه خورول، ښه نيت لرل، غيبت نه کول، درناوی کول، کينه نه کول، جنګ او دعوه نه کول، له زوره کار نه اخيستل، دا ټول د یوه مسلمان صفتونه دي چې د الله تعالی د رضا لامل کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

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

د ښه مسلمان صفتونه په دې رسمونو کې څرګند کړئ



ځواب ورکړئ

✴ څه ډول یو ښه مسلمان کېدای شو؟
✴ څنګه خدای تعالی له موږ څخه راضي کېږي؟

کورنۍ دنده

✴ د یوه ښه مسلمان د ځانګړتیاوو په هکله له مور او پلار سره خبرې وکړئ او وواياست چې په څه ډول دغه صفتونه خپلولی شئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ناروغانو پوښتنه

موخه: زده کوونکي به د ناروغ د پوښتنې کولو په اهميت او آدابو وپوهېږي او ترسره به يې کړي.

وواياست

- کله ناروغه شوي ياست؟
- د ناروغه کېدو په وخت کې له نورو څه تمه لرئ؟
- کله د کوم ناروغ پوښتنې ته تللي ياست؟

وګورئ او وواياست

د ناروغ پوښتنه ښه کار دی.

له ناروغ ملګري سره څنګه مرسته وکړو؟

مه ژاړه! مور ناروغه ده. آزارېږي.

واورئ او وواياست

- د ناروغ پوښتنه يوه اسلامي او انساني دنده ده. ناروغ کس خواخوږۍ او مرستې ته اړتيا لري. موږ بايد د ناروغ د نا آرامۍ سبب نه شو.

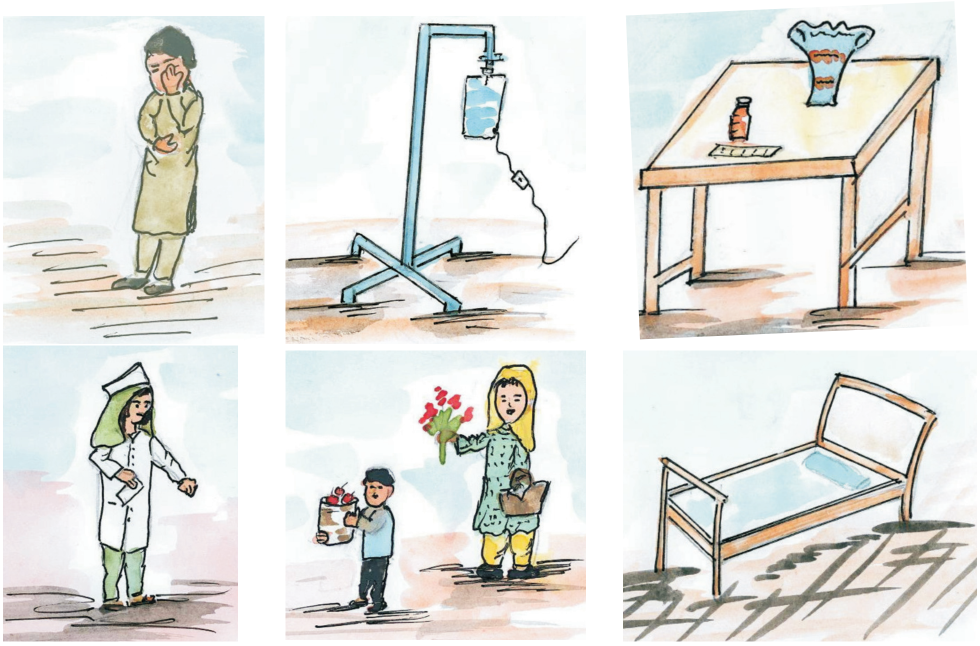
(c) ketabton.com: The Digital Library

تمثیل وکړئ

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

وګورئ او ووایاست

✳ ستاسو په نظر لاندې انځورونه کوم مفهومونه بیانوي؟



ځواب ورکړئ

✳ ستاسې په نظر ناروغ پر ډاکټر او درملو سربېره نور څه شي ته اړتیا لري؟

✳ تاسې له ناروغ سره څه مرسته کولی شئ؟

کورنۍ دنده

✳ خپل ملګری پوه کړئ چې ناروغ کس له تاسو څه تمه لري؟ .

(c) ketabton.com: The Digital Library

د عامه غونډو اداب

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

وواياست

- په کورنيو غونډو کې کوم نزاکتونه مراعاتوئ؟
- ستاسو په نظر په عامه غونډو کې کوم اداب بايد مراعات شي؟

وګورئ او وواياست

د نورو خبرو ته په ځير غوږ نيسم.

مور د مجلس اداب مراعاتوو.

د مشرانو په غونډه کې اداب مراعاتوو.

واورئ او وواياست

- په غونډو کې په لوړ غږ خبرې نه کول، د نورو خبرو ته غوږ نيول، په ځينو کارونو کې برخه اخيستل، د غونډې نظم نه خرابول او داسې نور، د عامه غونډو له ادابو څخه دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

✳ پـه شـپږو کـسیزو ډلـو کـې د یـو بـل پـه مشـورې سره پـه عامـه غونـډو کـې د ګـډون کولـو د ښـو ادابـو نومونـه واخلـئ او وواياسـت چـې د دې آدابـو مراعاتـول ولـې مهـم دي؟.

وواياست او په کتابچو کې مو تر هر عنوان لاندې مناسب عبارتونه ترتيب کړئ

په مجلس کې بې نظمي	په مجلس کې نظم
په لوړ غږ غږېدل	جنګ او جګړه
خبرو ته غوږ نيول	چپ پاتې کېدل
پرته له اجازې خبرې کول	بې نوبته خبرې کول
هر څه غوښتل	هرشی بې ځايه غورځول
لوبې کول	په ځير خبرې کول
د پاکوالي نه مراعاتول	په ارامۍ د يوه شي غوښتل

ځواب ورکړئ

✳ څه شی د يوه محفل د بې نظمۍ سبب کېږي؟

✳ په يو مجلس کې د بې نظمۍ مخه څنګه نيولای شو؟

کورنۍ دنده

✳ پـه عامـو غونـډو کـې کـوم نزاکتونـه مراعاتـوئ؟ خپـل مـور او پـلار تـه وواياسـت.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مشرانو خبرو ته غوږ نیول

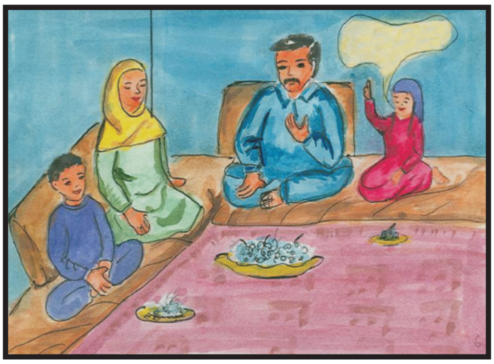
موخه: زده کوونکي به د مشرانو خبرو ته د غوږ نیولو په اهمیت پوه شي او د هغوی خبرو ته په ځیر غوږ ونیسي.

ووایاست

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

وګورئ او ووایاست

د مشرانو خبرو ته غوږ نیسي.



د خبرو کولو اجازه غواړي.

د مور خبرو ته غوږ نه نیسي.

د مور خبره يې هېره کړې ده.

واورئ او ووایاست

✷ کله چې یو څوک موږ ته خبرې کوي، باید چې په ځیر سره ورته غوږ ونیسو. د لویانو خبرې پرې نه کړو او بې له اجازې خبرې ونه کړو، ځکه چې ښه اورېدل د ښه پوهېدلو لپاره په کار دي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

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

وګورئ او په اړه یې تبصره وکړئ

ځواب ورکړئ

✷ د مشرانو خبرو ته غوږ نیول ولې ضرور دي؟

✷ د مشرانو خبرو ته غوږ نیول او پرې عمل کول څه اهمیت لري؟

کورنۍ دنده

✷ د غوږ نه نیولو درې زیانونه او د غوږ نیولو درې ګټې په نښه کړئ او په هکله یې د کورنۍ له غړو سره بحث وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوارلسم لوست

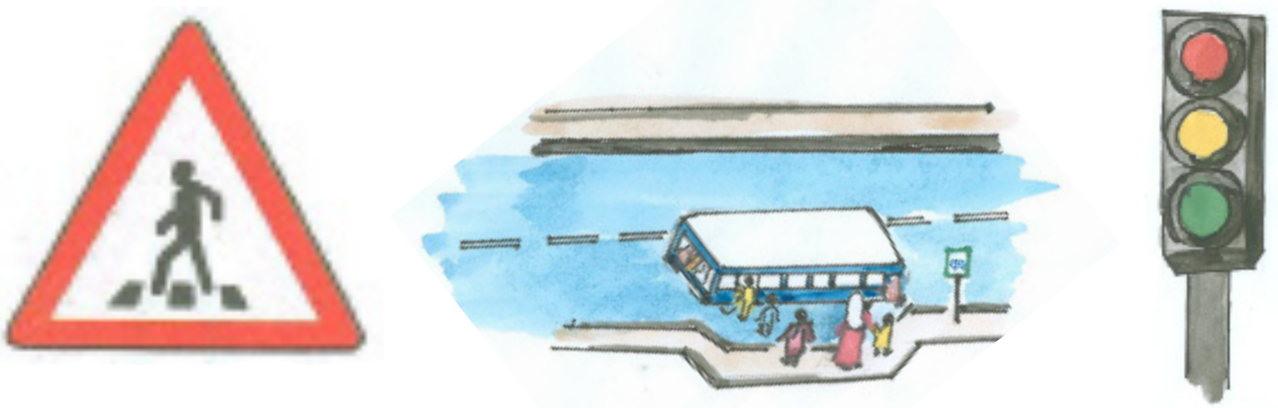
ترافيکي اشارې

موخه: زده کوونکي به په ترافيکي نښو او قاعدو پوه شي او عملي به يې کړي.

وواياست

- کله مو فکر کړی چې ترافيکي نښې او قاعدې د څه لپاره دي؟
- له کومو ترافيکي نښو سره بلد يئ؟

وګورئ او وواياست



ترافيکي نښې بايد وپېژنو او په پام کې يې ونيسو.

واورئ او وواياست

- په ترافيکي قاعدو نه پوهېدل، ستونزې او کله هم خطرناکې پېښې رامنځته کوي او ان تر دې چې د مرګ سبب ګرځي. د سرک پرمخ د پلي تګ لپاره بايد په ترافيکي نښو پوه شو چې له ترافيکي خطرونو څخه خوندي پاتې شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

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

وګورئ چې ترافیکي قاعدې مراعات شوې دي، که نه؟

ځواب ورکړئ

✴ خنګه کولای شو چې له ترافیکي پېښو څخه ځان وساتو؟

✴ له عمومي سرک څخه د تېرېدو په وخت کې کومې لارښوونې باید په پام کې ونیسو؟

کورنۍ دنده

✴ د ترافیکي نښو رنګونه، نمونه او معنا ګانې یې خپلو دوستانو ته تشریح کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پنځلسم لوست

سوله ییز ژوند

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

ووایاست

✷ ستاسو په نظر په ژوند کې ولې سوله مهمه ده؟

✷ کله مو د سوله ییز ژوند لپاره کوښښ کړی دی؟ څه ډول؟

وګورئ او ووایاست

په سوله ییز ډول خرڅول او اخیستل.

د سوله ییزو خبرو له لارې د ستونزو حل.

په ورځنیو چارو کې بې حوصله ګي سوله ییزه فضا ګډوډوي.

واورئ او ووایاست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

په ډلو کې سره خبرې وکړئ چې په څه ډول له خپل مرور شوي ورور سره روغه کوئ او سوله ییزه فضا رامنځ ته کوئ.

وګورئ او پرتله یې کړئ

ځواب ورکړئ

* څنګه کولای شئ چې خپل ژوند په ښه ډول تېر کړئ؟
* ښه او بد سلوک زموږ په ژوند باندې څه اغېزه لري؟

کورنۍ دنده

* د سوله ییز ژوند د اهمیت په هکله څه مو چې زده کړي دي، نورو ته یې بیان کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپاړسم لوست

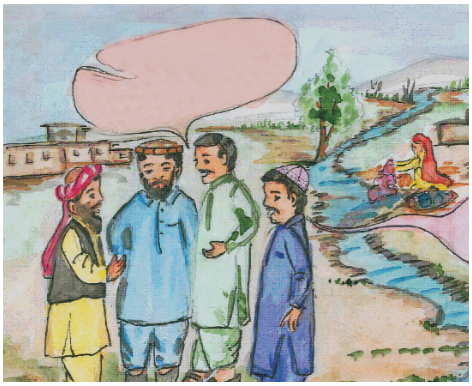
د اختلافونو حل

موخه: زده کوونکي به د اختلافاتو د حل لپاره د مشورې پر اهمیت پوه شي او په ورځني ژوند کې یې عملي کړای شي.

وواياست

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

وګورئ او وواياست



د کلي د صحي اوبو په هکله مشوره.

د حل لاره زموږ د ټولو په ګټه ده.

ځينې اختلافونه د دعوې لامل ګرځي.

د مور په مشوره د اختلاف حل کول.

واورئ او وواياست

- مفاهمه او مشوره د اختلافونو د حل ښه لار ده چې په خلکو کې د اتفاق او اتحاد سبب کېږي. د نظر د اختلاف په وخت کې د بدو خبرو کول ښه کار نه دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

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

وګورئ او ووایاست

ځواب ورکړئ

- د اختلافونو د حل لپاره باید څه وشي؟
- د اختلافونو د حل لپاره له چا سره مشوره کوئ؟
- د مشورې په وخت کې باید څه شی مراعات کړو؟

کورنۍ دنده

- د اختلافونو د حل لارې لپاره د مشورې د اهمیت په هکله له مور او پلار سره بحث وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

بښنه غوښتل

موخه: زده کوونکي به د خپګان د لرې کولو لپاره د بښنې غوښتلو په اهمیت پوه شي او عملاً به بښنه وغوښتلای شي.

ووایاست

✷ ستاسو په نظر څه وخت بښنه غوښتل کېږي؟

✷ د بښې د ګټو په هکله څه نظر لرئ؟

وګورئ او ووایاست

د رنګ بوتل چپه شو.

د رنګ بوتل د چپه کېدو په خاطر بښنه غواړم.

عفو او بښنه ثواب لري.

که څوک له موږ څخه مرور شي، باید بښنه ترې وغواړو.

واورئ او ووایاست

✷ د بښنې غوښتل د اختلافونو د لرې کېدو سبب کېږي، د اسلام د سپېڅلي دین له نظره بښنه غوښتنه او بښنه کول ثواب لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

✳ په ډلو کې د ښښني غوښتلو پر اهمیت بحث وکړئ او یو له بل سره خپل نظر شریک کړئ.

وواياست او اړیکه ورکړئ

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

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

ځواب ورکړئ

✳ کله چې تېروتنه وکړئ، څه کوئ؟

✳ ښښنه غوښتل او رښتیا ویل څه گټې لري؟

کورنۍ دنده

✳ د ښښني غوښتلو او ښښني د اهمیت په هکله مو چې څه زده کړي دي، نور هم پرې وپوهوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ټولنیزو کارونو کې برخه اخیستل

موخه: زده کوونکي به د ټولنیزو کارونو په اهمیت پوه شي او برخه په کې واخلي.

وواياست

* کله مو په ټولنیزو کارونو کې برخه اخیستې ده؟
* ستاسو په نظر ولې په ټولنیزو کارونو کې برخه اخلو؟

وګورئ او وواياست

د سیمې په پاکولو کې برخه اخلو.

د جومات د بڼ د شینوالي لپاره ونو ته اوبو ورکوو.

د ښاروالۍ له کارکوونکي سره مرسته کوم.

د ټولګي په پاکولو کې په ګډه کار کوو.

واورئ او وواياست

* ښار، کوڅه، کلی، جومات او ښوونځی زموږ د چاپېریال برخه ده، د دې ځایونو په پاکوالي او ساتنه کې باید په یوازې او په ګډه توګه برخه واخلو.

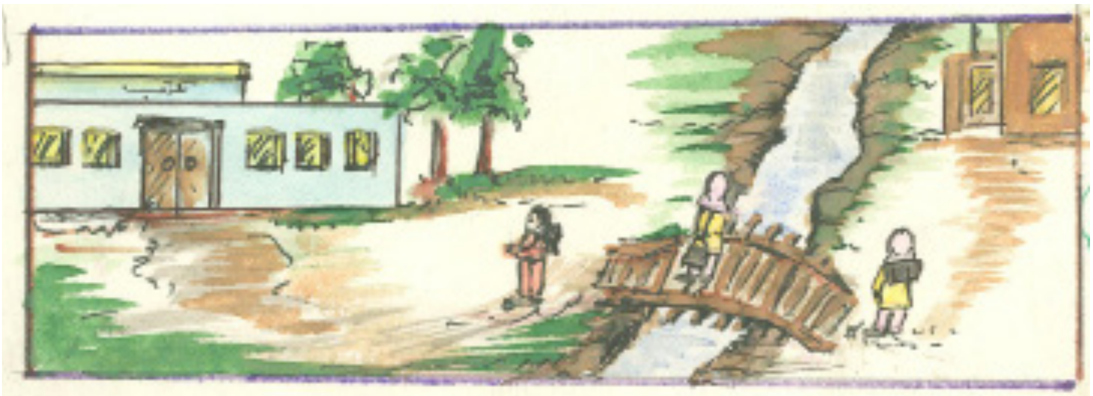
(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې د ګډو کارونو د اهمیت په هکله چې د ښوونځي په دننه او دباندې ترسره کېږي، خبرې وکړئ او بیا خپل نظرونه له یو بل سره شریک کړئ.

وګورئ

* په انځورونو کې په ټولنیزو کارونو کې د برخې اخیستنې نتیجې څرګندې کړئ.



ځواب ورکړئ

* په ټولنیزو کارونو کې برخه اخیستل څه ګټې لري؟
* په ټولنیزو کارونو کې برخه اخیستل ولې مهم دي؟

کورنۍ دنده

* د ټولنیزو کارونو د اهمیت په هکله له مور او پلار سره بحث وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مشرانو درناوی

موخه: زده کوونکي به د لویانو په وړاندې د درناوي په طریقو پوه شي او اهمیت به یې درک کړي.

وواياست

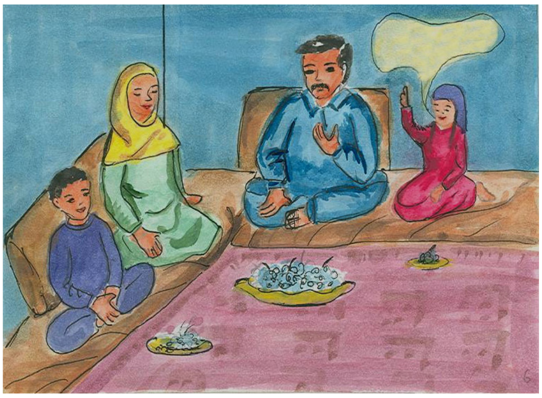
✷ ستاسو په نظر ولې د مشرانو درناوی وکړو؟

وګورئ او وواياست

د پلار درناوی کول.

مورجانې مهرباني وکړئ څوکۍ تشه ده.

د مور خبرې په ځير اورم.



پلارجانه! اجازه ده چې خبرې وکړم؟

واورئ او وواياست

✷ سلام اچول، په لوړ اواز نه غږېدل، په ځیر غوږ نیول، د مشرانو خبرې نه پرې کول، د لویانو نصیحت ته غوږ نیول، د لویانو له اجازې پرته چېرته نه تلل، د لویانو په غونډه کې په مناسب ځای کې کښېناستل دا ټول د لویانو د درناوي لارې چارې دي چې د اسلام دین موږ ته د هغو لارښوونه کړې ده چې باید رعایت شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې له لویانو سره د مؤدبانه چلند په اړه مشوره وکړئ او په اړه یې یوه یوه جمله ولیکئ او نورو ته یې ولولئ.

وګورئ او ووایاست

* کوم انځور د درناوي او کوم د بې احترامۍ ښکارندونه کوي؟

ځواب ورکړئ

* ولې د لویانو درناوی کوو؟
* د لویانو درناوی څه ارزښت لري؟
* لویانو ته د درناوي طریقې کومې دي؟

کورنۍ دنده

* د لویانو د درناوي د اهمیت په اړه له خپلو خویندو او ورونو سره خبرې وکړئ او نتیجه ترې واخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر حیواناتو رحم کول

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

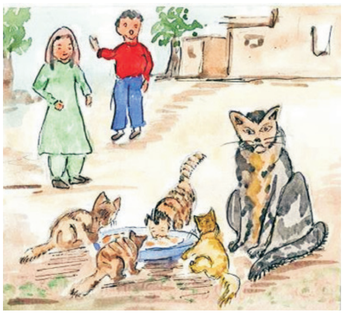
وواياست

- هغه حیوانات چې پېژنئ، نومونه یې واخلئ؟
- تاسو له ځارویو سره څه ډول چلند کوئ؟

وګورئ او وواياست

پر ځارویو زړه سوی ښه کار دی.

چرګوړو ته دانه ورکوم.



د پیشو بچو ته اوبه ورکوم.

د وزې د بچي ټپي شوې پښه تړم.

واورئ او وواياست

الله تعالی ډول ډول ځاروي پیدا کړي دي، موږ باید پر هغوی رحم وکړو او آزار یې نه کړو، کورني ځارویو ته باید په ټاکلي وخت خواړه او اوبه ورکړو، د استوګنې ځای یې پاک وساتو، تر وس پورته کارونه پرې ونه کړو. او د ناروغۍ په وخت کې باید هغوی حیواني کلینیک ته یوسو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

* يوه ډله دې پر حيواناتو د ترحم په هکله او بله ډله دې د حيواناتو سره د ناسم چلند په هکله خپلو کې خبرې وکړي او نظرونه دې تبادله کړي.

وګورئ او اړيکه يې پيدا کړئ

ځواب ورکړئ

* پر څارويو زړه سوی څه ګټې لري؟
* د ناروغو څارويو څه ډول ساتنه کوو؟

کورنی دنده

* د خپلې خوښې د څاروي انځور وکاږئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خير رسول

موخه: زده کوونکي به د خير رسولو په اهميت پوه شي او د خپل ژوند عادت به يې وګرځوي.

ووایاست

- ستاسو په نظر خير رسول څه ته وايي؟
- کله مو چاته خير رسولی دی؟ څه ډول؟

وګورئ او ووایاست

مه خفه کېږه، ښه کېږې.

د ناروغ پوښتنه ښه کار دی.

راځه زما له چترۍ څخه کار واخله.

هیڅکله خپلو کې مه خپه کېږئ.

واورئ او ووایاست

مسلمان کس خير غوښتونکی وي، د نورو له ښو څخه مننه کوي، د چا سپکاوی نه کوي، د بدبينۍ حس نه لري، زړه سواند او مهربانه وي، له اړو خلکو سره خواخوږي کوي او هېڅکله ورته زيان نه رسوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې د يو بل په مشورې د خير رسولو څو بېلګې بيان کړئ.

وګورئ

* په لاندې بېلګو کې د خير رسولو او بد رسولو صفتونه جلا کړئ.

سپکول	مرسته او خواخوږي
قدرداني کول	نه قدرداني
پر ماشومانو رحم	منته نه کول
بې احترامي	دوستي او صميميت
خواخوږي کول	بد ويل او بد ليدل

ځواب ورکړئ

* د نورو د خير غوښتنه څه ګټه لري؟
* ولې خير غوښتونکی کس د ټولو خوښېږي؟

کورنی دنده

* د خير رسولو د ګټو په هکله له مور او پلار سره بحث وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له ناسمو کارونو لرې والی

موخه: زده کوونکي به د ناسمو کارونو په زيانونو پوه شي او ترې لرې به و اوسي.

ووایاست

✷ ستاسو په نظر ناسمې کړنې کومې دي؟

✷ ولې غواړئ له ناسمو کارونو لرې و اوسئ؟

وګورئ او ووایاست

د گل او گلدان ماتول ښه کار نه دی.

زيان رسول خطر لري.

ځارويو ته زيان رسول ښه کار نه دی.

د ناپېژندل شوو توکو پورته کول خطر لري.

واورئ او ووایاست

✷ **جګړه، دعوا، دروغ ويل، بدې خبرې کول، ځارويو او نباتاتو ته زيان رسول ښه کار نه دی.**

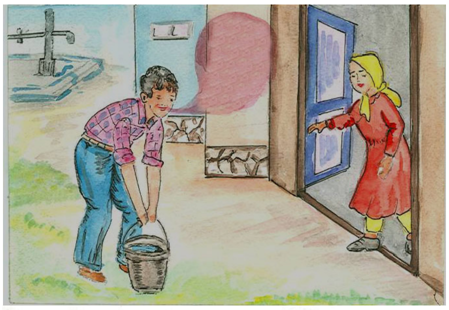
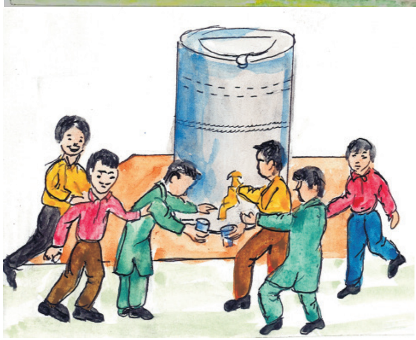
(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

✳ زده کوونکي دې په یوه ډله کې د دوو بدو کړنو نمونه واخلي. او د هغو زیان دې ووایي او پر وړاندې دې بله ډله د دوو ښو عملونو نمونه واخلي او ګټې دې بیان کړي او بیا دې خپل نظرونه له یو بل سره تبادله کړي.

وګورئ

✳ ښه او بد کارونه وپېژنئ.

بد کارونه	ښه کارونه
	
	

ځواب ورکړئ

✳ ولې ښه کارونه ترسره کړو؟

✳ څنګه کولای شو چې له بدو کارونو څخه ځان وساتو؟

کورنۍ دنده

✳ درې ښه کارونه له ګټو سره یې او درې بد کارونه له زیانونو سره یې بیان او پرتله یې کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

قهر

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

وواياست

* ستاسو په نظر ولې انسانان په قهرېږي؟
* ستاسو په نظر څنګه د هغو شيانو مخه ونيسو چې د انسانانو د قهر سبب کېږي؟

وګورئ او وواياست

حوصله نه کول د قهر او لانجې لامل کېږي.

د جګړې زيان

د قهر په وخت کې بايد د ښوونکي نصيحت ته غوږ شو.

غوږ نه نيول د ښوونکي د قهر سبب کېږي.

واورئ او وواياست

* دعوې، کنځل، دروغ ويل، تور، درناوی نه کول، زيان رسول، نافرماني، بې ځايه شوخي او... د نورو د قهر سبب کېږي چې بايد ده ورڅخه وشي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

✳ پـه ډلـو کـې د قهـر د لـه منځـه وړلـو د لارو چـارو پـه هکلـه خـبرې وکـړئ او بیـا د نظـر تبادلـه وکـړئ.

وواياست او ترتيب يې کړئ

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

ځواب ورکړئ

✳ د قهر په وخت کې څه باید وکړئ؟

✳ د قهر په وخت کې څه باید ونکړئ؟

کورنۍ دنده

✳ څـه چې د قهـر کيـدو د زيانونـو پـه هکلـه پوهيـږئ، خپلـو دوسـتانو تـه يـې ووايـئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوستي

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

وواياست

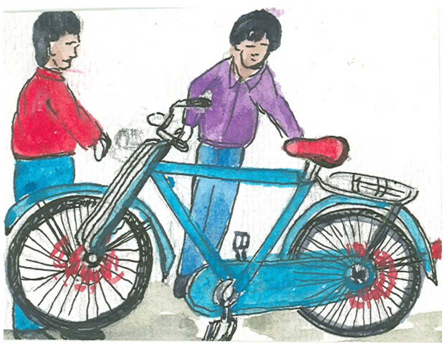
* ستاسو په نظر ولې باید صمیمي دوستان ولرو؟
* ستاسو په نظر د ستونزو پر وخت له چا سره مشوره وکړو؟

وګورئ او وواياست

له خپلې ملګرې سره مرسته کوم.

په وار سره د دوستانو شیان ساتو.

د انځورونو په هکله له خپل ملګري څخه مشوره غواړم.



خپل دوست ته بایسکل په امانت ورکوم.

واورئ او وواياست

* ښه دوست په سختو وختونو کې موږ یوازې نه پرېږدي، ښه دوست زموږ په خوښیو کې شریک وي، د ستونزو په له منځه وړلو کې له موږ سره مرسته کوي، د رښتینولۍ څخه کار اخیستل، د یو بل خبرو ته په درناوي غوږ نیول، غیبت او بد نه ویل، دوستي او صمیمیت زیات او دوامداره کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې په مشورې ووايئ چې د کومو ټکو مراعاتول د دوستۍ د ساتنې او دوامداره کېدو لامل کېږي او د کومو ټکو نه مراعاتول دوستي له منځه وړي او انسان يوازې کوي.

وګورئ

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

ځواب ورکړئ

* له نورو سره د دوستۍ اهميت او اړتيا څه ده؟
* څنګه کولای شو خپله دوستي وساتو؟

کورنۍ دنده

* د دوستۍ د اړتيا او د يوه ښه دوست لرلو په هکله له مور او پلار سره بحث وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له نورو سره خواخوږي

موخه: زده کوونکي به له نورو سره د خواخوږۍ په طریقو پوه شي او اهمیت به یې درک کړي.

وواياست

* تاسو کله له چا سره خواخوږي کړې ده؟ د څه شي په هکله؟
* ستاسو په نظر له نورو سره خواخوږي ولې مهمه دي؟

وګورئ او وواياست

د ناروغ پوښتنه کوو.

د ملګرو خواخوږي، ما خوشحالوي.

له اړو کسانو سره باید مرسته وکړو.

همدردي د انسانانو خوشحالۍ سبب کیږي.

واورئ او وواياست

* د چا خبرو ته غوږ نیول، مهربانه اوسېدل، د چا په غم غمجنېدل، له اړو کسانو سره مرسته کول، د ناروغانو د حال پوښتنه، له غریبانو سره مرسته او خواخوږي، دا ټول له نورو سره د خواخوږۍ او همدردۍ طریقې دي.

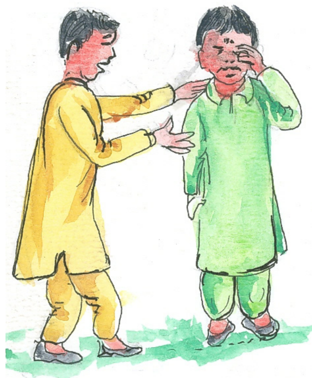
(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

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

وګورئ

✳ هر يو کوم ډول خواخوږۍ ته اړتيا لري؟



ځواب ورکړئ

✳ له اړو کسانو سره په څه ډول خواخوږي کوئ؟

✳ له نورو سره د خواخوږۍ اهميت څه دی؟

کورنۍ دنده

✳ له نورو سره د خواخوږۍ د ګټو په هکله له خپلو دوستانو سره خبرې وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د چاپېريال خطرونه

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

وواياست

- د ژوند چاپېريال د خطرونو په هکله په څه پوهېږئ؟
- ستاسو په نظر په چاپېريال کې بې پروايي د کومو خطرونو سبب کېږي؟

وګورئ او وواياست

هغه کار چې خطر لري.

له روان موټر څخه ښکته کېدل خطر لري.

د چاپېريال د ککړتيا مخه بايد ونيسو.

له تشناب څخه وروسته په صابون د لاسونو مينځل.

واورئ او وواياست

- په موټر پسې منډې وهل، د برېښنا له مزو سره لوبې، توده هوا کې لوبې کول، د کوڅې د ځارويو څورول، د ناپاکو خوړو خوړل، د غيرصحي اوبو څښل او د چاپېريال ککړول، دا ټول د خطر سبب کېږي.

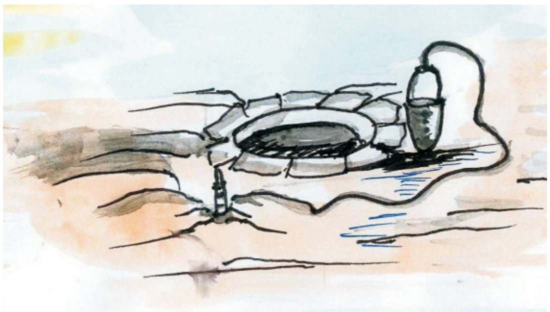
(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې د چاپېریال د خطرونو په هکله، په کوڅو کې له سپیو سره د مخامخ کېدو، د غیرصحي خوړو او اوبو څخه د ګټې اخیستو د خطرونو په هکله خبرې وکړئ او بیا خپل نظر له یو بل سره شریک کړئ.

وګورئ

* په هر انځور کې د کومو چاپېریالي خطرونو احساس کوئ؟



ځواب ورکړئ

* د چاپېریال د خطرونو نومونه واخلئ؟
* څه ډول کولای شو د چاپېریال له خطرونو ځان وساتو؟

کورنی دنده

* هغه خطرونه چې په چاپېریال کې ورسره مخامخ کېږئ، نومونه یې واخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماین، او ناچاوده توکو خطرونه

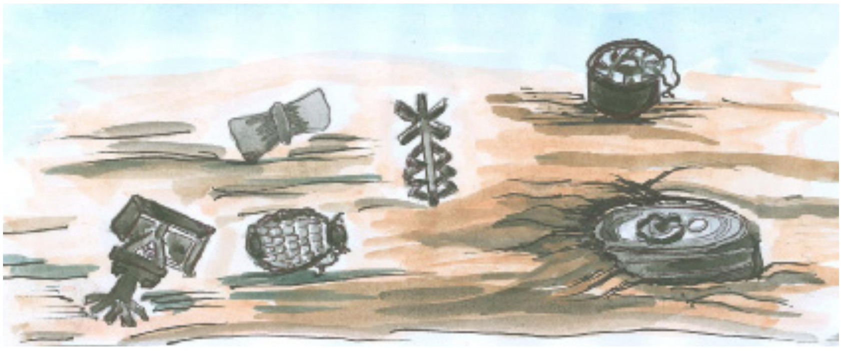
موخه: زده کوونکي به د ماین، وسلو او ناچاوده توکو پر خطرونو پوه شي او ځان به ترې وساتي.

ووایاست

✷ د ماین د خطرونو په هکله څه پوهېږئ؟

✷ ستاسو په نظر د ماین او ناچاوده توکو په هکله پوهه ولې مهمه ده؟

وګورئ او ووایاست



د ماینونو ډولونه وپېژنئ.

د ماین د چاودلو زیانونه.

په ویجاړو ځایونو کې د ماین او ناچاوده توکو خطر وي.

واورئ او ووایاست

✷ ماین او ناچاوده توکي په جګړه ځپلو ځایونو کې وي. چاودېدونکي توکي کله کله د ماشومانو د لوبو په سامانونو کې د قلم یا ساعت په بڼه ځای پر ځای شوي وي. هغو شیانو ته چې نه یې پېژنو، باید نږدې نه شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

✳ پـه ډلـو کـې د مايـن او ناپېژانـده توکـو پـه هکلـه خـبرې وکـړئ او نظرونـه تبادلـه کـړئ.

وګورئ او اړيکه يې پيدا کړئ

خطري	بې خطره

ځواب ورکړئ

✳ د ماين او ناپېژندل شوو توکو څخه په څه ډول ځان ساتئ؟

کورنۍ دنده

✳ د مايـن او ناچـاودو توکـو لـه خطرونـو څخـه د ځـان سـاتنې پـه هکلـه څـه چـې پوهېـږئ، نـورو تـه يـې بيـان کـړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اته ویشتم لوست

شخصي حفظ الصحه

موخه: زده کوونکي به د شخصي روغتیا ساتنې پر اهمیت پوه شي او د ځان ساتنه به وکړي.

وواياست

✷ ستاسو په نظر ولې ځان پاک وساتو؟

✷ کله مو فکر کړی چې ولې له خوړو څخه وروسته غاښونه او لاسونه پرېمينځو؟

وګورئ او وواياست

د سړې هوا په خاطر تودې جامې اغوندم.

د روغتیا ساتنې په خاطر غاښونه په برس یا مسواک مینځم.

له تېز لمر څخه ځان ساتو.

ورزش کوو چې روغ واوسو.

واورئ او وواياست

✷ پاکوالی د ایمان برخه ده. خپل لاسونه باید مخکې او وروسته له خوړو او له اودس ماتي وروسته، په اوبو او صابون سره پرېمينځو. شپه او سهار له خوړو څخه وروسته باید غاښونه مسواک یا برس کړو. ځان او جامې پاکې وساتو. نوکان مو لنډ کړو. تل ورزش وکړو او له خاورو او دوړو څخه ځان لرې وساتو.

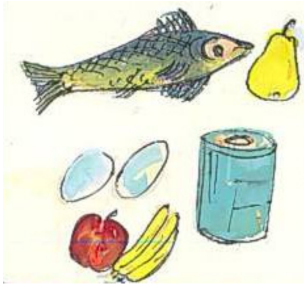
(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو کې کار وکړئ

✳ پـه ډلـو کـې مشـوره وکـړئ او ووایـئ چـې د اومـو مېـوو او ناپاکـو ترکاریـو خـوړل او د ځـان، جامـو او چاپېریـال ککړتیـا زمـوږ پـه روغتیـا څـه اغېـزه لري.

وګورئ

څه ډول له دې خوړو څخه ګټه واخلو چې روغ و اوسو؟



ځواب ورکړئ

✳ د پاکوالي اهمیت څه دی؟

✳ د ځان د سلامتیا لپاره باید کوم کارونه ترسره کړو؟

کورنی دنده

✳ د بـدن د پاکـوالي پـه هکلـه چـې څومـره پوهېږئ،خپلـو دوسـتانو تـه یـې بیـان کـړئ.

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library