د پوهنې وزارت

د تعلیمي نصاب، د ښوونکو د روزنې

او د ساینس د مرکز معینیت

د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي

کتابونو د تالیف لوی ریاست

ساینس، روغتیا او د ژوند چاپېریال

څلورم ټولگی

Ketabton.com

د چاپ کال: 1389هـ . ش.

(c) ketabton.com: The Digital Library

TM TM TM TM

درسي کتابونه د پوهنې په وزارت پورې اړه لري. په
بازار کې يې اخيستنه او خرڅونه په کلکه منع ده. له
سرغړونکو سره قانوني چلن کيږي.

TM TM TM TM

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ساینس، روغتیا او د ژوند چاپیریال

څلورم ټولګی

د چاپ کال: ۱۳۸۹ هـ . ش.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کتاب د تالیف، څېړنې او تدقیق کمیټې

مؤلفان:

- پروین قاریزاده لعلي د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف ریاست د بیالوژي دیپارتمنت علمي او مسلکي غړې او آمره.
- عبدالکریم "روکي" د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف ریاست د کیمیا دیپارتمنت علمي او مسلکي غړی او آمر.
- علی الله "جلیل" د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف ریاست د بیالوژي دیپارتمنت علمي اومسلکي غړی.
- میرسیف الله "هاشمي" د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف ریاست د ساینس دیپارتمنت علمي او مسلکي غړی.
- رابعه "منصور " د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف ریاست د فزیک دیپارتمنت علمي او مسلکي غړې او آمره.
- عبدالودود "فیضي" د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف ریاست د فزیک دیپارتمنت علمي او مسلکي غړی.
- صادق حسین "موحدي" د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف ریاست د فزیک دیپارتمنت علمي او مسلکي غړی.

د څېړنې او تدقیق کمېټې:

پوهنې وزارت:

- عتیق احمد شینواری، د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف ریاست د کیمیا او بیالوژي دیپارتمنت علمي او مسلکي غړی.
- معین جان، د ښوونکي د روزنې غړی.
- ښوونوال نبي داد، د ساینس مرکز د ریاست علمي غړی.
- ښوونمل عبدالقیوم مهربان، د ساینس مرکز د ریاست علمي غړی.
- پوهندوی غلام نبي واحدي، د ساینس او تعلیمي تکنالوژۍ د مرکز رئیس.
- عبدالکریم روکي، ژباړونکی.

د محتویاتو، دینی، فرهنګي او سیاسي برخو د څېړنې او کره کتنې کمېټې:

- دوکتور محمد یوسف نیازی د پوهنې وزارت سلاکار.
- محمد آصف ننګ د پوهنې وزارت د خپرونو او اطلاعاتو رئیس.

د څېړنې او تدقیق د څارنې کمیټه:

- دکتور عبدالغفور غزنوي د پوهنې وزارت د تعلیمي نصاب، د ښوونکو د روزنې او د ساینس مرکز معین.

دکمېټې رئیس

_ محمد صدیق پتمن د پوهنې وزارت تدریسي مرستیال. غړی.

_ د سرمؤلف مرستیال عبدالظاهر ګلستانی د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تألیف رئیس. غړی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

ملي سرود

دا وطن افغانستـــان دی — دا عزت د هـــر افغان دی
کور د سولې کور د تورې — هر بچي يې قهرمـــان دی
دا وطن د ټولو کـور دی — د بلوڅـــو د ازبکـــو
د پښتـــون او هزاره وو — د ترکمنـــو د تاجکـــو
ورسره عرب، گوجـــر دي — پامیـــریان، نورستانیـــان
براهوي دي، قزلباش دي — هم ایمـــاق، هم پشـه یان
دا هیـــواد به تل ځلیږي — لکـــه لمـــر پر شنه آسمـان
په سینـــه کې د آسیـــا به — لکـــه زړه وي جـــاویدان
نوم د حق مودی رهبـــر — وایو الله اکبر وایو الله اکبر

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

د پوهنې د وزير پيغام

گرانو استادانو، ښوونکو او زده کوونکو،

ښوونه او روزنه د هر هېواد د پراختيا او پرمختگ بنسټ جوړوي. تعليمي نصاب د ښوونې او روزنې مهم توکی دی چې د علمي پرمختگ او ټولنې د اړتياوو له مخې رامنځته کيږي. څرگنده ده چې علمي پرمختگ او ټولنيزې اړتياوې تل د بدلون په حال کې وي. له دې امله لازمه ده چې تعليمي نصاب هم علمي او رغنده انکشاف ومومي. البته نه ښايي چې تعليمي نصاب د سياسي بدلونونو او د اشخاصو د نظريو او هيلو تابع شي.

دا کتاب چې نن ستاسو په لاس کې دی، پر همدې ارزښتونو چمتو او ترتيب شوی دی. علمي گټورې موضوعگانې پکې زياتې شوې دي. د زده کړې په بهير کې د زده کوونکو فعال ساتل د تدريسي پلان برخه گرځيدلې ده.

هيله من يم دا کتاب له لارښوونو او تعليمي پلان سره سم د فعالې زده کړې د ميتودونو د کارولو له لارې تدريس شي او د زده‌کوونکو ميندې او پلرونه هم د خپلو لوڼو او زامنو په باکيفيته ښوونه او روزنه کې پرله پسې گډه مرسته وکړي چې د پوهنې د نظام هيلې ترسره شي او زده‌کوونکو او هېواد ته ښې برياوې ور په برخه کړي.

زه پر دې ټکي پوره باور لرم چې زموږ گران استادان او ښوونکي د تعليمي نصاب په رغنده پلي کولو کې ستره دنده او درونـد مسؤوليت لري.

د پوهنې وزارت تل زيار کاږي چې د پوهنې تعليمي نصاب د اسلام د سپېڅلي دين له بنسټونو، د وطن دوستی د پاک حس په ساتلو او علمي معيارونو سره سم د ټولنې د څرگندو اړتياوو له مخې پراختيا ومومي.

په دې ډگر کې د هېواد له ټولو علمي شخصيتونو، د ښوونې او روزنې له پوهانو او د زده‌کوونکو له ميندو او پلرونو څخه هيله لرم چې د خپلو نظريو او رغنده وړانديزونو له لارې زموږ له مؤلفانو سره د درسي کتابونو په لا ښه تاليف کې مرسته وکړي.

له ټولو هغو پوهانو څخه چې ددې کتاب په چمتو کولو او ترتيب کې يې مرسته کړې، له ملي او نړيوالو درنو موسسو، او نورو ملگرو هېوادونو څخه چې د نوي تعليمي نصاب په چمتو کولو او تدوين او د درسي کتابونو په چاپ او وېش کې يې مرسته کړې ده، مننه او درناوی کوم.

ومن الله التوفيق

فاروق وردگ

د افغانستان د اسلامي جمهوريت د پوهنې وزير

(c) ketabton.com: The Digital Library

فهرست

شمیره	عنوان	مخ
	لومړی څپرکی	
۱-	**ژوندي موجودات**	۱
۲-	پنځه ګوني حسونه	۳
۳-	د سامعې (د اوریدو) حس	۳
٤-	د باصرې (دلیدو) حس	٥
٥-	د شامې (دبویولو) حس	۷
٦-	د ذایقې (دخوند) حس	۹
۷-	د لامسې حس	۱۱
۸-	حیوانات	۱۳
۹-	اهلي حیوانات	۱۳
۱۰-	وحشي حیوانات	۱٥
۱۱-	نباتات	۱۷
۱۲-	ریښه	۱۹
۱۳-	ساقه	۲۱
۱٤-	پاڼه	۲۳
۱٥-	ګل	۲٥
۱٦-	میوې او دانې	۲۷
	دویم څپرکی	
۱۷-	**رڼا او تودوخه**	۲۹
۱۸-	تودوخه	۲۹
۱۹-	د تودوخې رامنځته کوونکې سرچینې	۳۲
۲۰-	د تودوخې اغیزې	۳٥
۲۱-	د تودوخې د درجې اندازه کول	۳۷
۲۲-	د رڼا او لیدو ترمنځ اړیکې او د رڼا سرچینې	٤۰
۲۳-	سیورى	٤۳
	دریم څپرکی	
۲٤-	**ماشینونه**	٤٦
۲٥-	ساده ماشینونه	٤۹
۲٦-	مرکب ماشینونه	٥۲

(c) ketabton.com: The Digital Library

شمېره	عنوان	مخ
	څلورم څپرکی	
۲۷-	**څمکه**	**۵۵**
۲۸-	د څمکې پر سطحې بدلونونه او منظرې يې	۵۸
	پنځم فصل	
۲۹-	**خواړه**	**٦١**
۳۰-	ميوې	٦٣
۳۱-	سابه	٦٥
۳۲-	حبوبات	٦٧
۳۳-	غوښه	٦٩
۳٤-	خوار ځواکي (سوء تغذي)	۷۱
	شپږم څپرکی	
۳٥-	**نظافت او پاکوالی**	**۷۳**
۳٦-	د خوړو پاک ساتنه	۷٥
۳۷-	د بدن پاکوالی (نظافت)	۷۷
۳۸-	د جامو پاکوالی	۸۰
۳۹-	د کور او چاپېريال پاکوالی	۸۲
	اووم څپرکی	
٤۰-	**ناروغی او عوامل يې**	**۸٤**
٤۱-	د ناروغی لېږدېدنه	۸٦
٤۲-	د ناروغی مخنيوی	۸۸
٤۳-	د ايډز ناروغي (HIV/AIDS)	۹۰
	اتم څپرکی	
٤٤-	**لومړنی مرستې**	**۹۲**
٤٥-	ټپي کيدل	۹٤
٤٦-	سوی، سوځيدل	۹٦
٤۷-	د هډوکي ماتيدنه	۹۸
٤۸-	ضربه (ګوزار) او د هډوکي راوتل او بيځايه کيدل	۱۰۰
٤۹-	مارچيچلی	۱۰۳
	نهم څپرکی	
٥۰-	**د ژوند چاپېريال**	**۱۰٥**
٥۱-	اوبه	۱۰٥
٥۲-	هوا	۱۰۷
٥۳-	خاوره	۱۰۹
٥٤-	د ژوند له چاپيريال څخه سمه ګټه اخيستنه	۱۱۱

(c) ketabton.com: The Digital Library

لومړی څپرکی
ژوندي موجودات

موخه:

زده کوونکي باید ژوندي موجودات وپیژني.

د زیرکتیا د رامنځته کولو پوښتنې:

۱- ستاسې له نظره ژوندي موجودات کوم دي؟

۲- څه فکرکوئ چې نباتات په ژوندیو موجوداتوکې شمیرل کیږي؟

۳- د یو ژوندي موجود په توګه د انسان په هکله څه فکرکوئ؟

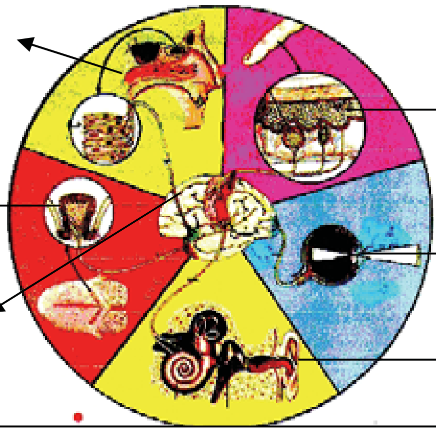
د زده کوونکو فعالیتونه

- د پورتنیو شکلونو له مخې د ژوندیو موجوداتو لست ترتیب کړئ.
- د زده کوونکو یوه ډله دې د څو ژویو نومونه ولیکي.
- د زده کوونکو بله ډله دې د څو نباتاتو نومونه ولیکي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- ژوندي موجودات یو له بل سره ګډ خاصیتونه او ځانګړني لـــري، لکـــه: تغذیـــه، تـــنفس، تکثر(ډیروالی) او نور.
- ژوندي موجودات په دوو سترو ګروپونو، یعني حیوانات او نباتات ویشل شوي دي.
- انسان هم د حیواناتو له جملې څخه دی چې په زیاترو اړخونو کې سره ورته والی لري.
- خدای (ج) انسان اشرف المخلوقات پیداکړی دی او هغه ته یې د عقل او خبرو کولو قدرت ور په برخه کړیدی.
- لایزال خدای (ج) انسان ته دا توان ور په برخه کړی دی چې خپل چاپیریال د پنځه ګونو حواسو په وسیله احساس او وپیژني.
- پنځه ګوني حواس د اوریدو حس، لیدو حس، بویولو حس، ذایقې (خوند) حس او د لامسې له حس څخه عبارت دي.



ارزونه:

۱- ژوندي موجودات کوم ګډ خاصیتونه لري؟
۲- ټول موجودات په کومو سترو ډلو ویشل شویدي؟
۳- د انسان د پنځه ګونو حواسو نومونه واخلئ؟

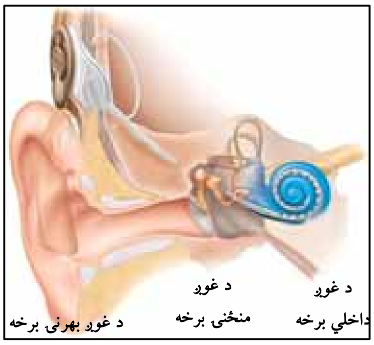
کورنۍ دنده:

۱- هغه شمیر ژوندي موجودات چې له ښوونځي څخه ترکوره پورې په لاره کې وینئ، یادداشت کړئ.
۲- ولې انسان ته اشرف المخلوقات وایي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

پنځه ګوني حسونه

۱- د اوریدو حس:



موخې:

۱- زده کوونکي باید د اورېدو ارزښت درک کړي.

۲- زده کوونکي باید د غوږ جوړښت وپېژني.

۳- زده کوونکي باید خپل غوږونه له زیان څخه وساتلای شي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱ – آیا کاڼه ژبه زده کولای شي؟

۲ – څه فکر کوئ چې ټول حیوانات د اوریدو توان لري؟

د زده کوونکو فعالیتونه

- ولیکئ چې یوکوڼ (نه اوریدونکی) ماشوم ولې خبرې زده کولای نشي.
- هغه غږونه چې له چاپېریال څخه ستاسو غوږونوته رسیږي تشخیص او هغه ولیکئ.
- د یو بل غوږوته ځیر شئ او ووایاست چې څه ډول باندنی جوړښت لري؟
- که چیرې په یوه نري کاغذ باندې د قلم څوکه، تیره شی، میخ او یا داسې نور شیان ولګیږي، څه به پیښ شي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- د غوږ په وسیله د هرشي غږ توپیرولای شو او له ځینو خطرونو، لکه: ځیروونکو حیواناتو، لېږدوونکو وسایلو، توپان، سیلاب، زلزلې او داسې نورو څخه ځان ساتلای شو.
- غوږونه د نورو د خبرو د اوریدلو او له هغوی سره د اړیکو د ټینګولو وسیله ده. کاڼه ماشومان د نورو په شان خبرې نشي زده کولای نشي.
- د غوږ باندنی برخه (د غوږ پکی) د یوې نازکې پردې په وسیله له منځني غوږ سره اړیکې لري، چې له هغه څخه غږ تیریږي او د غوږ دننه برخې ته رسیږي.
- د غوږ پرده خورا نرۍ ده، نو ځکه د غوږ د پاکولو په وخت کې د تیرې څوکو لرونکو شیانو د کارونې له امله سورۍ کیږي او د کوڼوالي سبب ګرځي. همدا شان لوړ غږ او ضربه هم غوږ ته تاوان رسوي.
- غوږونه دې د اوبو، خاورې، خزندو او نورو له داخلیدو څخه وساتل شي او د غوږونو د درملنې لپاره دې په خپل سر د درملو له کارولو څخه ډډه وشي.

ارزونه:

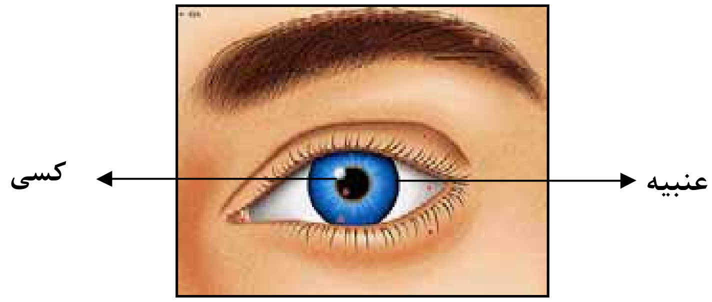
۱- غوږ له څو برخو څخه جوړ شوی دی؟ نومونه یې واخلئ.
۲- خپل غوږونه څرنګه له خطرونو څخه ساتئ؟
۳- اوریدل څه ارزښت لري؟

کورنی دنده:

۱- د انسان د غوږونو باندنی جوړښت د ژویو د غوږونو له جوړښت سره پرتله او توپیرونه یې په خپلو کتابچو کې ولیکئ.
۲- د خپلو غوږونو د ساتنې او ارزښت په هکله د خپلې مور، پلار او د کورنی د غړو معلومات په خپلو کتابچو کې ولیکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲- د ليدو حس



موخې:

۱- زده کوونکي بايد د ليدلو په اهميت باندې وپوهيږي.

۲- زده کوونکي بايد د سترګو په جوړښت باندې پوه شي.

۳- زده کوونکي بايد خپلې سترګې له زيان څخه وساتلای شي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱ – د انسان په ژوند کې ليدل څه اهميت لري؟

۲ – که چيرې ړانده وای کوم شيان مو زده کولای نشول؟

۳ – خپلې سترګې څرنګه له زيانه ساتلای شو؟

د زده کوونکو فعالیتونه

– د يو زده کوونکي سترګې وتړئ او ور څخه وغـوا ړئ چې په ټولګي کې په خپل ځای کښيني او د يو تن ټولګيوال د جامو رنګ وښيي.

– د يو او بل سترګو ته ځير شئ او وګورئ چې سترګې څه ډول جوړښت لري.

– په يو لوښي کې پاکې اوبه واچوئ او خپلې سترګې په اوبو کې وغړوئ او پريمينځئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- د سترګو په وسیله د شیانو رنګ او تصویرونه درک کیږي.
- سترګې انسان خطرونو ته متوجه کوي.
- سترګې د کار او فعالیت په ترسره کولو کې ارزښت لري.
- سترګې دکرې په شان بڼه لري چې د سر دکاسې په ننوتلې برخه کې ځای لري.
- د سترګو پاسنۍ پردې چې باڼه په کې شته او سترګې د خاورو او دوړو له ننوتلو څخه پاکې ساتي.
- د سترګې رنګ لرونکې برخه د عنبیې په نامه سره یادیږي او په منځ کې یې د کسي سوری واقع دی، چې د کسي په نامه یادیږي. له نوموړي سوري څخه نور (رڼا) له شیانو او اجسامو څخه سترګو ته رسیږي او د اعصابو په وسیله درک کیږي.
- تودوخه او یخني ، خاوره، فشار او میکروبونه سترګوته تاوان رسوي، نو ځکه باید په سترګو کې د هغوی له ننوتو څخه مخنیوی وشي.
- که چیرې خاوره او دوړې سترګوته ورننوځي باید په سترګو باندې فشار رانه شي او په اوبو او یا سوړ شوي چای باندې پریمینځل شي چې پاکې شي.

ارزونه:

۱. سترګې څه اهمیت لري؟
۲. کوم شیان سترګوته زیان رسوي؟
۳. د خپلو سترګو د مختلفو برخو په هکله مو له دې لوست څخه څه زده کړي دي؟

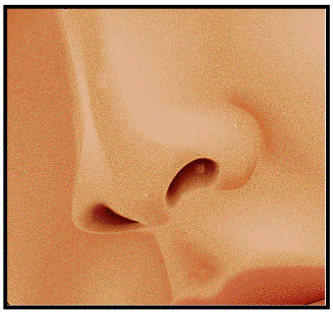
کورنۍ دنده:

۱- د سترګو د ساتنې په اړه د خپل پلار او مور معلومات په خپلو کتابچو کې ولیکئ.

۲- د لیدو د ارزښت په هکله هغه څه چې مو زده کړي دي په دریو کرښو کې یې په خپلو کتابچو کې ولیکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳- د شامې (بويولو) حس



موخې:

۱-زده‌کوونکي بايد د پزې په دنده پوه شي.
۲-زده‌کوونکي بايد د پزې جوړښت بيان کړای شي.
۳-زده‌کوونکي بايد د پزې په اهميت وپوهيږي.
٤-زده‌کوونکي بايد پزه له زيانونو څخه وساتلای شي.

ښوونکې پوښتنې:

۱- د موادو بوی څرنګه حس کوئ؟
۲- د خوړو له څکلو پرته څرنګه پوهيږئ چې وراسته شوي دي؟
۳- له پزې څخه کله ګټه اخيستل کيږي؟

د زده کوونکو فعاليتونه

- هغه ګلونه، ميوې او سابه چې مو ترلاسه کړي دي، بوی کړئ او نومونه يې وليکئ.
- د خپلو سپږمو سوري په دستمال بندکړئ او شيان بوی کړئ. آيا په دې حالت کې تاسې د شيانو بوی حس کولی شئ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- د پزې اصلي دنده تنفس او بوی کول دي.
- پزه د موادو د پېژندلو لپاره د زيات اهميت وړ ده.
- پزه له دوو سوريو څخه جوړه شوې چې غضروفي (کرپنده) جوړښت لري.
- په پزه کې دننه کوچني ويښتان او لوندوالی شته چې د تنفسي هوا د پاکولو او تودولو لپاره ارزښت لري.
- که چيرې ستاسې پزې ته خاوره او دوړې ورننوزي، ژر يې په پاکو اوبو پريمينځئ.
- خپلې پزې له ګوزار، قلم او نورو شيانو څخه چې تيرې څوکې لري، وساتئ.

ارزونه:

۱- پزه کومه دنده لري؟
۲- پزه له زيانونو او ټکرونو څخه څرنګه ساتلای شئ؟
۳- د پزې جوړښت بيان کړئ.

کورنۍ دنده:
د پزې د اهميت په برخه کې څو کرښې وليکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴- د ذایقې (خوند) حس

موخې:

۱- زده کوونکي باید د ذایقې او د چاپېریالي (محیطي) موادو په پېژندلو کې د ژبې په ارزښت پوه شي.

۲- زده کوونکي باید د ژبې په جوړښت وپوهېږي.

۳- زده کوونکي باید خپله ژبه له زیانونو څخه وساتلای شي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱ – د خوړو د خوند په پېژندلو کې د بدن کوم غړی ارزښت لري؟

۲ – ولې ځینې خواړه له ځینو نورو خوړو څخه زیات خوښوئ؟

۳ – آیا ژبه د خوړو په خوند باندې له پوهېدو پرته کومه بله دنده هم لري؟

د زده کوونکو فعالیتونه

- د زده کوونکو لومړۍ ډله دې شکل ته وګوري او ودې وایي چې ژبه څرنګه جوړښت لري.
- د زده کوونکو دویمه ډله دې د ډوډۍ یوه ټوټه وخوري او وروسته دې ووایې چې د هغې خوند د خولې په کومه برخه کې حس کېږي.
- د زده کوونکو دریمه ډله دې فکر وکړي او ودې لیکي چې ژبې ته کوم شیان زیان رسوي.

Sc(P)0406

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- د ژبې په وسیله د خوراکي موادو خوند حس کیږي.
- ژبه د ترخو، تروو او خوږو د پیژندلو قدرت لري.
- د غذايي موادو خوند د ژبې په وسیله معلومیږي.
- ژبه غوښنه او بیضوي شکله عضله ده چې د خولې او غاښونو ترمنځ پرته ده. ژبه په خولې کې پرته او د ډوډۍ د ژوولو په عمل کې له غاښونو سره مرسته کوي. ژبه د خبرو وسیله ده.
- موږ باید خپله ژبه د ډوډۍ د ژوولو په وخت کې د غاښونو له چیچلو څخه وساتو او د ډیرو ګرمو خوړو څخه ډډه وکړو.

ارزونه:

۱- زموږ ژوندبه له ژبې پرته څرنګه وای؟

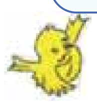
۲- څو ډوله خوند یا ذایقه پیژنئ؟

۳- د ژبې د ساتنې لاره کومه ده؟

کورنۍ دنده:

۱- د خوږو خوند په کوم حس باندې معلومیږي؟

۲- د ذایقې د حس ارزښت په خپلو کتابچو کې ولیکئ.



(c) ketabton.com: The Digital Library

۵- د لامسې حس

موخې:

۱- زده کوونکي باید د لامسې حس وپیژني.

۲- زده کوونکي باید د لامسې د حس په اهمیت پوه شي.

۳- زده کوونکي باید د لامسې د حس د ساتلو توان ولري.

هڅوونکې پوښتنې:

۱ – ستاسې له نظره د بدن په کوم غړي د خپل شاوخوا شیان لمس کولای شو؟

۲ – که چیرې ستاسې سترګې ترلې وي، آیا کولای شئ میوې او نور شیان د ګوتو په لمس کولو سره وپیژنئ؟

د زده کوونکو فعالیتونه

- د خپل شاوخوا شیان او اجناس لمس کړئ، چې څه شی احساسوئ؟
- د یوه زده کوونکي سترګې وتړئ، یو شمیر شیان او جنسونه په لاس کې ورکړئ ترڅو ووایي چې څه شی دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- د انسان د بدن باندنۍ سطحه د پوستکي په وسيله پوښل شوې ده.
- د انسان د بدن پوستکی د چاپيريال د شيانو په پيژندلو کې مرسته کوي.
- د بدن د پوستکي په وسيله د شيانو نرموالی، سختوالی، تودوالی، سوړوالی، ښوي والی او زيږوالی حس کيږي او د تودوخې او سړښت اندازه د بدن د پوستکي په وسيله معلوميږي.
- د پورتنيو عواملو د تشخيص لپاره د گوتو سرونه خورا ډېر حساس دي.
- موږ بايد د خپل بدن پوستکی له سوځيدو، چاوديدو، خيريدو او ټپي کيدو څخه وساتو او د جلدي ناروغيو د مخنيوي لپاره بايد خپل بدن په مناسبو وختونو کې پريمينځو او پاک يې وساتو.

ارزونه:

۱- د شيانو او جنسونو په لمس کيدو سره کوم شيان حسولای شو؟

۲- د خپل بدن پوستکی په څه ډول ساتلای شو؟

۳- ستاسې د لاسونو کومه برخه د نورو برخو په پرتله خورا حساسه ده؟

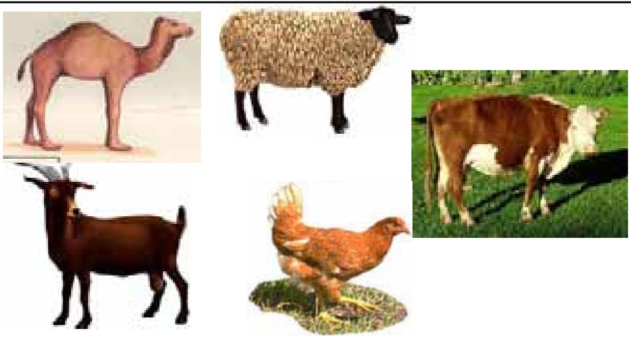
کورنۍ دنده:

- د لامسې حس ستاسې په ورځني ژوند کې څه ارزښت لري؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

حیوانات (څاروي)

۱- اهلي حیوانات



موخې:

۱- زده کوونکي باید حیوانات وپیژني.

۲- زده کونکي باید د اهلي حیواناتو پر اهمیت باندې پوه شي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱- هغه حیوانات چې نوم يې پېژنئ، نومونه يې واخلئ.

۲- ستاسې په نظر له اهلي حیواناتو څخه انسان څه ګټه اخلي؟

د زده کوونکو فعالیتونه

- د زده کوونکو لومړۍ ډله دې د هغو حیواناتو نومونه ولیکي چې له شیدو څخه يې ګټه اخیستل کیږي.
- د زده کوونکو دویمه ډله دې ووايي چې له اهلي حیواناتو څخه په کومو ځایونوکې ګټه ترلاسه کیدای شي؟
- د زده کوونکو دریمه ډله دې څرګنده کړي چې کومو حیواناتو ته اهلـي او کوموته وحشي وايي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- حیوانات د ژوندیو موجوداتو له ډلې څخه دي چې په بېلابېلو ځایو کې ژوند کوي.
- ځینې حیوانات په وچه کې او ځینې یې په اوبو کې ژوند کوي او ځینې یې لکه د الوتونکو په څیر په هوا کې الوتنې کوي. سر بېره پردې ځینې حیوانات هم په وچه او هم په اوبو کې ژوند کوي چې د ذو معیشتینو په نامه سره یادیږي.
- حیوانات په اهلي او وحشي دوو ډلو ویشل شوي دي.
- هغه حیوانات چې د انسان لپاره ګټور دي او له هغوی سره یې مینه پیداکړې ده، لکه غوا، پسه، وزه، آس، اوښ، چرګ، سپی، پشو او نور د اهلي حیواناتو په نامه یادیږي.
- د پسه، غوا او وزې له غوښو، شیدو، وړیو او پوستکو څخه ګټه ترلاسه کیږي.
- د قره قل له پوستکي څخه دخولۍ جوړولو لپاره ګټه اخیستل کیږي او نړیوال شهرت لري.
- د کورنیو چرګانو له غوښې او هګۍ څخه هم د خوړو په توګه ګټه اخیستل کیږي.
- له آس، اوښ او خره څخه د بار او مالونو د لیږدونې لپاره ګټه اخیستل کیږي.
- نو ځکه باید ددغو حیواناتو د خوړو او غوجلو په هکله لازمې پاملرنې وشي او د ناروغیو په صورت کې د زیان د مخنیوي په خاطرېې په درملنه لاس پورې کړو.

ارزونه:

۱- اهلي حیواناتو ته ولې اهلي وایي؟

۲- له اهلي حیواناتوڅخه څرنګه ساتنه او پالنه وکړو؟

کورنی دنده:

د اهلي حیواناتو ارزښت په څوکرښوکې ولیکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

وحشي حيوانات

موخې:

۱- زده کوونکي باید وحشي حیوانات وپیژني.

۲- زده کوونکي باید د وحشي حیواناتو پر اهمیت پوه شي.

۳- زده کوونکي باید د وحشي حیواناتو د ساتنې په هکله وپوهیږي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱- ستاسې له نظره د وحشي کلمه څه مفهوم لري؟

۲- د هغو شمېر حیواناتو نومونه واخلئ چې ستاسې له نظره وحشي دي.

د زده کوونکو فعالیتونه

- د هغو وحشي حیواناتو نومونه ولیکئ چې په شکل کې موجود نه دي.
- له وحشي حیواناتو څخه په کومو مواردو کې ګټه اخیستل کیږي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- هغه حیوانات، چې په دښتو، بیدیاوو (صحراګانو)، غرونو، ځنګلونو، اوبو او نورو ځایو کې په آزاد ډول ژوند کوي، د وحشي حیواناتو په نامه یادیږي.
- د وحشي حیواناتو په ډله کې پړانګ، لیوه، ګیدړه، یو زیات شمېر الوتونکي، ماران، چونګښې، کبان او نور راځي.
- هوسیو، کبانو، هیلیو او د یو شمېر وحشي حیواناتو له غوښو څخه د خوړو په توګه ګټه اخیستل کیږي.
- د وحشي حیواناتو له پوستکي څخه د څرمنې په صنعت کې ګټه ترلاسه کیږي.
- د وحشي حیواناتو پوستکي د کالیو په جوړولو او زینتي وسایلو کې کارول کیږي.
- باید پوه شو چې وحشي حیوانات د انسان په ژوند کې ځانګړې ارزښت لري، نو ځکه یې باید ساتنه او روزنه وشي او د هغوی د بې ځایه ښکار مخنیوی دې وشي چې نسل یې له منځه لاړ نشي.

ارزونه:

۱- وحشي حیوانات په کوم ځای کې ژوند کوي؟

۲- د کومو وحشي حیواناتو له غوښې څخه ګټه اخلو؟

۳- د وحشي حیواناتو د نسل له ورکېدو څخه څرنګه مخنیوی وکړو؟

کورنی دنده:

۱- د وحشي حیواناتو په هکله درې کرښې ولیکئ.

۲- د هوسی د پوستکي د ګټې اخیستنې ځایونه څرګند کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نباتات

موخې:

۱- زده کوونکي باید د نباتاتو له ډولونو سره آشنا شي.
۲- زده کوونکي باید د نباتاتو په جوړښت پوه شي.
۳- زده کوونکي باید د نباتاتو په اهمیت باندې وپوهیږي.
٤- زده کوونکي باید له نباتاتو څخه ساتنه وکړای شي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱ - آیا تاسې له تیرو لوستو څخه په یاد لرئ چې ژوندي موجــودات پــه کومو ډلو ویشل شوي وو؟ نوم یې واخلئ.
۲ - ستاسې په نظر په ژوند کې له نباتاتو څخه څه ګټه اخیستل کیږي؟

د زده کوونکو فعالیتونه

- د زده کوونکو لومړۍ ډله دې د خپل شاوخوا چاپیریال نباتـات وګـوري او د هغوی د ډولونو لست دې ولیکي.
- د زده کوونکو دویمه ډله دې د یو نبات اجزاء ولیکي.
- د زده کوونکو دریمه ډله دې د نباتاتو د ساتنې او ګټې اخیستنې په هکله معلومات ولیکي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

– نباتات ژوندي اجسام دي، چې بېلابېل ډولونه لري، لکه: يو کلن او څو کلن نباتات.
– يو کلن نباتات، لکه: غنم، جوار، شولې، خټکي او نور.
– څو کلن نباتات، لکه : د ګلابو بوټي او د ونو بېلابېل ډولونه.
– نباتات له ريښو، ډنډرو (ساقه)، پاڼو، ګل، ميوو او دانو څخه جوړ شويدي.
– د ټولو انسانانو او حيواناتو خواړه له نباتاتو څخه برابرېږي.
– د ونو لرګي د سون مواد او د کورونو، چوکيو، ميزونو او نورو لوازمو د جوړولو لپاره پکارېږي. له پنبې او کتان څخه کالي او د زغرو، کونځلو، شرشمو او لمرګل (ګل آفتاب پرست) له دانو څخه غوړي جوړېږي. له ځينو نباتاتو څخه د درملو لپاره کار اخيستل کيږي، لکه: سپيرکی، باديان او نور.

نباتات زموږ د چاپيريال د شين والي، تازه ګۍ او زرغونتيا سبب ګرځي، نو ځکه له نباتاتو څخه بايد په دې توګه ساتنه وکړو:

د ناروغيو پر مهال يې بايد درملنه وشي.

په مناسبو وختو کې بايد اوبه ورکړ شي.

د نباتاتو د ګلانو، ساقو او پاڼو له پرېکولو څخه بايد ډډه وشي.

هر ډول نبات بايد په خپل چاپيريال کې وکرو او له پخوا څخه يې زياته روزنه کړو.

ارزونه:

١- د څو يو کلنو او څو کلنو نباتاتو نومونه واخلئ.
٢- نباتات له کومو اجزاوو څخه جوړ شوي دي.
٣- د نباتاتو څرنګه ساتنه وکړو؟

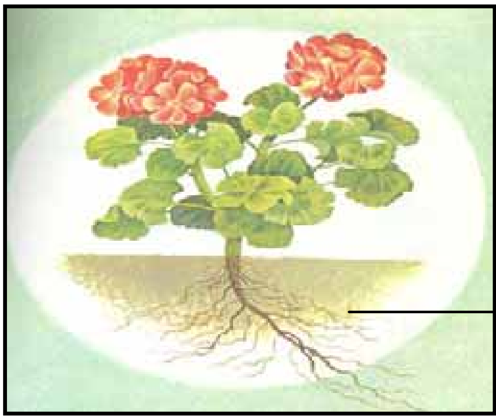
کورنۍ دنده:

١- د نباتاتو دګټې اخيستنې په هکله له خپل پلار او مور سره خبرې وکړئ او ويې ليکئ.

٢- له هغو بېلابيلو نباتاتو څخه، چې تاسې ورڅخه ګټه اخلئ، نومونه يې وليکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ريښــــــه



موخې:

۱- زده کوونکي بايد د نباتاتو د ريښو له جوړښت سره آشنا شي.

۲- زده کوونکي بايد د نبات د ريښې دنده وپيژني.

۳- زده کوونکي بايد د ريښې په اهميت باندې پوه شي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱ – ستاسې له نظره ريښه د نبات کومه برخه ده؟

۲ – د نبات لپاره د ريښې د اهميت په هکله په څه پوهيږئ؟

۳ – آيا يو نبات له ريښې څخه پرته وده کولی شي، ولې؟

د زده کوونکو فعاليتونه

– د زده کوونکو لومړۍ ډله دې له ځمکې څخه څو ډوله علفي نباتات (واښه) په احتياط وباسي او ودې گوري او د خپلو ليدنو نتيجه دې وليکي.

– دويمه ډله دې د نباتاتو د ريښې د دندې په هکله يو له بل سره مبحث اوخبرې وکړي او خپلې نظريې دې وليکي.

– دريمه ډله دې د ريښې د اهميت په هکله خبرې وکړي اونتيجه دې وليکي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- ريښه د نبات يوه برخه ده چې په خاورو يا اوبو کې وده کوي.
- هغسې چې د نباتاتو څانگې په هوا کې وده کوي، ريښې يې په خـــاوره کـــې وده کوي.
- نباتات دوه ډوله ريښې لري: يوه يې اصلي او بله يې فرعي ده، چې له اصلي ريښې څخه څو فرعي ريښې وده کوي.
- په ځينو اصلي ريښوکې غذايي مواد زيرمه کيږي او خورا زيات لوييږي، لکه گازرې او نور.
- نباتات په خاوره کې د ريښې په وسيله ټينگ ساتل کيږي او د هغو په مرســـته لـــه خاورو څخه اوبه او ضروري مواد جذبوي.
- د ځمکې خاوره د نباتاتو د ريښې په وسيله ټينگه ساتل کيږي او د باد او باران پـــه وسيله له ويجاړيدو څخه يې ساتي.

ارزونه:

۱- ريښه رابرسيره کړئ او د څو ډولونو نمونه يې واخلئ.
۲- د ريښې دنده ووایاست.
۳- د ريښې اهميت راڅرگند کړئ.

کورنۍ دنده:

د يو نبات ريښه رسم کړئ او هغه ونوموئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ساقه

موخې:

۱- زده کوونکي باید د نبات ساقې او ډولونه وپیژني.
۲- زده کوونکي باید د رېښې په دنده باندې پوه شي.
۳- زده کوونکي باید د ساقې په اهمیت وپوهیږي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱- ستاسې له نظره د نبات کومې برخې ته ساقه وایي؟
۲- تاسې د یو نبات د ساقې د اهمیت په باب څه فکر کوئ؟

د زده کوونکو فعالیتونه

- د زده کوونکو لومړۍ ډله دې د نبات ساقه د شکل له مخې وښیي.
- دویمه ډله دې هغه دنده چې ساقه یې ترسره کوي، وښیي.
- دریمه ډله دې د ساقې د اهمیت په هکله خبرې وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- ساقه د نبات هغه خورا مهمه او عمده برخه ده چې په ریښې باندې پرته ده او پورته وده کوي.
- ساقه د نبات ریښه اوګلان سره نښلوي.
- هغه معدني یاکاني مواد او اوبه چې له ځمکې څخه د ریښې په وسیله جذبیږي د ساقې په مرسته پاڼو ته لیږدول کیږي.
- ساقه بیلابیل ډولونه لري، خو د باندني جوړښت له مخې په دوو ډلو ویشل کیږي:
  ۱ – علفي ساقې.
  ۲ – لرګییزې ساقې.
- علفي ساقې د غنم، جوار او نورو په شان یو کلن ژوند لري.
- لرګییزې ساقې لکه: ګلاب، توت، مڼې او نور څو کلن ژوند لري.
- ساقه د نبات د ګلانو، پاڼو او میوې د ټینګ ساتلو لپاره ډېر اهمیت لري.

ارزونه:

۱– ساقه پاڼوته کوم شیان لیږدوي؟
۲– د کومو نباتاتو ساقې علفي د کومو لرګییزې دي؟

کورنۍ دنده:

د نباتاتو د ساقې د اهمیت په هکله پنځه کرښې ولیکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پاڼـــــــــــه

موخې:

۱- زده کوونکي باید د پاڼې په جوړښت پوه شي.
۲- زده کوونکي باید د پاڼې په اهمیت باندې وپوهیږي.
۳- زده کوونکي باید د نباتاتو د پاڼو ساتنه وکړای شي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱– د یو نبات لپاره پاڼه څه ګټه لري؟
۲– تاسې تر اوسه پورې د پاڼې څو ډولونه لیدلي دي؟

د زده کوونکو فعالیتونه

- د نبات پاڼه په ځیر سره وګورئ او د هغه رنګ او جوړښت ولیکئ.
- د بیلابیلو نباتاتو پاڼې سره پرتله کړئ.
- د یونبات ناروغه پاڼې را برسیره کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- د نباتاتو پاڼې شين رنګي پاڼې دي چې خورا د اهميت وړ دي.
- پاڼه د نباتاتو د خوړو جوړولو فابريکه ده، چې د لمر د وړانګې په مرسته يې برابروي.
- په پاڼو کې کوچني سوري دي چې د هغو په وسيله يې ګياوې تنفس کوي.
- په بيلابيلو نباتاتو کې پاڼې بيلابيل شکل او جوړښت لري.
- ناروغه پاڼې داغونه لري او يا اصلي رنګ يې لږ تر لږه له منځه ځي.
- په ناروغو پاڼو کې د خزندو د ځای نيوني له کبله پاڼې ګونجې کيږي.
- ناروغه نباتات د خپلې پاڼې له مخې پيژندل کيږي چې درملنې ته اړتيا لري.
- که چيرې د يو نبات پاڼه وشکول شي، د نبات د کمزورتيا سبب کيږي.

ارزونه:

١- پاڼه څرنګه تنفس کوي؟
٢- که چيرې د يو نبات پاڼې پرې شي نبات ته کوم زيان رسيږي؟
٣- د يو نبات ناروغتيا څنګه پيژنئ؟
٤- ولې د يو نبات لپاره د لمر وړانګې ضروري دي؟

کورنۍ دنده:

د پاڼې په اهميت او د هغې د ناروغۍ د مخنيوي په هکله له خپل پلار، مور او د کورنۍ له غړو سره خبرې وکړئ او د هغوی نظريې وليکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګل

موخې:

۱- زده کوونکي باید ګل د نبات د یو جز په توګه وپیژني.
۲- زده کوونکي باید د ګل په دنده باندې پوه شي.
۳- زده کوونکي باید د ګل پر اهمیت باندې وپوهیږي.
٤- زده کوونکي باید د ګلانو ساتنه وکړای شي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱ – د نباتاتو د ګلانو په برخه کې څه پوهیږئ؟
۲ – د ګلانو څو ډولونه مو لیدلي دي؟ نوم یې واخلئ.

د زده کوونکو فعالیتونه

- په ګلدان او یا د ښوونځي په باغچه کې د یو ګل رنګ، بوی او یا د ګل بدلون ته ځیرشئ.
- د نباتاتو او یا انسان لپاره د یو ګل د اهمیت په هکله چې څنګه پوهیږئ، هغه ولیکئ.

Sc(P)0406

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- ګلان د نباتاتو يوه برخه يا يو جزء دی، چې ډول ډول رنګ، بوی او شکلونه لري.
- د نبات ګل، ميوې او دانې رامنځته کوي.
- له ګلانو څخه د عطرونو د جوړولو لپاره ګټه اخيستل کيږي.
- د شاتو مچۍ د شاتو په جوړولو کې له ګلانو څخه ګټه اخلي.
- د ژوند د چاپيريال د ښکلا لپاره په پارکونو، باغچو او ځينې کورونوکې ګلان کرل کيږي.
- ګلان بايد پرې نه کړو او په ټاکلي وخت کې اوبه ورکړو او ساتنه يې وکړو.

ارزونه:

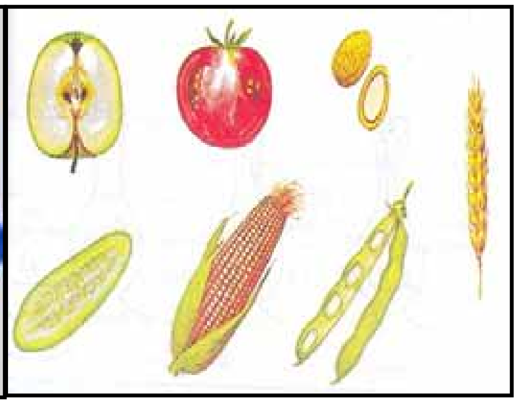
۱- وواياست چې ګل د نبات لپاره کومه دنده ترسره کوي؟
۲- د انسانانو لپاره ګلان څه اهميت لري؟
۳- ولې د ګلانو ساتنه وکړو؟

کورنۍ دنده:

د بيلابيلو ګلانو د ګټې اخيستنې په هکله درې کرښې وليکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

میوې او دانې



موخې:

۱- زده کوونکي باید میوې او دانې وپیژني.

۲- زده کوونکي باید د دانې او میوې په اهمیت باندې پوه شي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱ – د نباتاتو د دانو او میوو په باب څه پوهیږئ؟

۲ – آیا د هغو میوو نوم اخیستلی شئ چې زموږ په هېواد کې پیداکیږي؟

۳ – آیا تاسو پوهیږئ چې د نباتاتو له دانو څخه څه ګټه پورته کیږي؟

د زده کوونکو فعالیتونه

- د زده کوونکو لومړۍ ډله باید د شکل له مخې وښيي چې د نبات میوه او دانه (تخم) کوم دي.
- د زده کوونکو دویمه ډله دې د میوې او دانې (تخم) اهمیت په ګوته کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- کله چې نبات خپلې بشپړې ودې ته ورسيږي له هغه ځخه ميوه او دانه (تخم) ترلاسه کيږي.
- دانه (تخم) د نبات لپاره د غذايي موادو زيرمه جوړوي.
- کله چې په ځمکه کې د نبات دانه (تخم) وکرل شي له هغه ځخه نوی نبات شين کيږي.
- د نباتاتو ميوه او دانه د انسانانو لپاره مهمه غذايي سرچينه شمېرل کيږي.

لکه: منې، ناک، زردآلو، شفتالو، بادام، غوز(چارمغز)، پسته، غنم، لوبيا، نخــود او داسې نور.

ارزونه:

۱- د نباتاتو ميوه او تخم څه ډول ترلاسه کيږي؟
۲- د نباتاتو په کومه برخه کې خوراکي مواد زيرمه کيږي؟
۳- د نباتاتو له ميوو او تخم څخه ځرنگه گټه اخلو؟

کورنۍ دنده:

د ميوې او دانې (تخم) د اهميت په هکله د خپلې کورنۍ او خپـل نظر وليکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دویم څپرکی

رڼا او تودوخه

له تودوخې څخه ګټه اخیستنه

موخې:

۱- زده کوونکي باید د تودوخې په اهمیت پوه شي.

۲- زده کوونکي باید په ورځني ژوند کې د تودوخې په ګټو پوه شي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱ – ستاسې له نظره نباتات په ژمي کې ښه وده کوي او که په اوړي کې، ولې؟

۲ – هغه کسان چې په تودو سیمو کې ژوند کوي له تودوخې څخه کار اخلي؟

د زده کوونکو فعالیتونه

زده کوونکي دې شکلونو ته په پاملرنې سره په څو ډلو وویشل شي او د لاندې پوښتنو په هکله دې له یوبل سره بحث وکړي او د هغه نتیجه دې نورو ټولګیوالو ته بیان کړي.

۱- په ژمي کې ولې پنډې او وړینې جامې آغوندو؟

۲- د خوړو د پخولو په وخت کې له کوم شي څخه ګټه اخلو؟ آیا خواړه له تودوخې ورکولو څخه پرته پخیږي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳- په پورتني شکل کې خپل چاپېريال ته په پاملرنې لـه تـودوخې څخه د ګټې اخيستلو لپاره نور کوم ځايونه پېژنئ؟ نوم يې واخلئ.

متن:

- له تودوخې (حرارت) څخه د خپل بدن د ساتنې لپاره ګټه اخلو. د مثال په توګه: ددې لپاره چې په ژمي کې ناروغ نشو او زموږ بدن ګرم شي، خپل کورونه تودوو.
- تودوخه د نباتاتو د ودې لپاره ضرور ده، مثلاً: په ژمي کې چې هوا يخه وي ځينـې نباتات د سړو له امله لږه او يا هيڅ وده نه کوي.
- موږ په نورو ځايونو کې هم له تودوخې څخه ګټه اخلو، لکه: د خوړو پخول، د کاليو اتوکول، د کورونو تودول، د بدن او جامو د پرېمينځلو لپاره د اوبو تودول، په بټيـو کې د خښتو پخول او نور.

تجربه:

د خپل ښوونکي په مرسته یو اوبه ګرموونکی جوړ کړئ او د لمر وړانګې په کې زیرمه کړئ. تودوخه د وړانګې له ځلیدو په وسیله ځمکې ته رسیږي او په اوبه ګرموونکي کې زیرمه کیږي.

د کار څرنګوالی په هره برخه کې څرګند شوی دی.

د اړتیا وړ شیان

١ د اړتیا وړ شیان

٢ د پنسل او خط کش په وسیله د قطعه يي کارتن کوچنی قطر رسم وکاږئ.

٣ د بیاتي په مرسته په دقت سره له شکل سره سم کارتن پرې کړئ.

٤ د کارتن داخلي برخه په زرورق وپوښوئ.

٥ کارتن د لمر خواته پرېږدئ او د اوبو ګیلاس په منځ کې کیږدئ او د کارتن مخ په پلاستیک وپوښوئ او داسې یې کلک کړئ چې هوا په کې ننوځي.

٦ اوبه ژر تودیږي، تودوخه يې د خپلو ګوتو په وسیله امتحان کړئ.

ارزونه:

په ورځني ژوندکې له تودوخې څخه په کومو مواردو کې ګټه اخیستل کیږي، نوم یې واخلئ؟

کورنی دنده:

د هغو وسایلو په برخه کې چې د پخلي او کورونو په تودولو کې ور څخه ګټه اخیستل کیږي پنځه کرښې ولیکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تودوخې رامنځته کوونکې سرچينې

موخه:

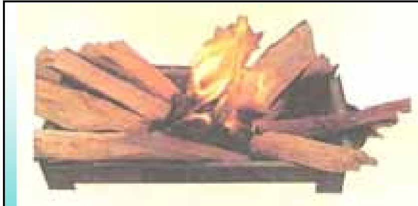
زده کوونکي بايد په دې لوست کې د تودوخې توليدونکې سرچينې وپېژني.

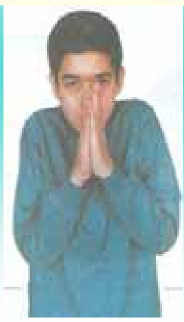
هڅوونکې پوښتنې:

۱ – ستاسې له نظره تودوخه (حرارت) څرنګه رامنځته کېږي؟

۲ – د ځمکې پرمخ د ژونديو موجوداتو لپاره د تودوخې خورا مهمه سرچينه کومه ده؟

د زده کوونکو فعاليتونه





۱- که چېرې له اوبو ډکه يو ډک لوښی په اور باندې کېښودل شي په اوبو کې کوم بدلون رامنځته کېږي، ولې؟

۲- کله چې تاسې لمر ته ودرېږئ د ګرمۍ احساس کوئ، ولې؟

۳- د خپلو لاسونو ورغوي ژر- ژر د يوې دقيقې لپاره له يو بل سره وسولوئ (وموښئ). لږ څه وروسته د خپلو لاسونو په ورغوو کې څه شی احساسوئ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

٤- د برېښنا او يا د لاسي څراغ يو ګروپ روښانه کړئ. له روښانيدو څخه مخکې او وروسته په هغې لاس ووهئ. آيا تود شوی؟ په دې ځای کې کوم شي تودوخه منځته راوړې ده؟

٥- آيا نور وسايل، چې له برېښنا څخه د تودوخې د رامنځته کيدو لپاره ورڅخه ګټه اخيستل کيږي، پيژنئ؟ د هغوی نومونه واخلئ او وواياست چې د کوم کار لپاره له هغو څخه ګټه اخلو؟

متن:

- کله چې لمر ته درېږو، زموږ بدن ګرمیږي. ځکه لمر د تودوخې يوه ډېره مهمه سرچينه ده، چې ځمکه او زموږ د شاوخوا چاپېريال ګرموي.
- تودوخه له نورو شيانو څخه هم رامنځته کيږي، مثلاً: کله چې تيل، لرګي، کاغذ، ګاز او يا نور شيان وسوځيږي، تودوخه توليدوي.
- تودوخه د برېښنا په وسيله هم منځته راځي. تاسې به ليدلي وي چې برقي منقل ګرميږي او کله چې يو برقي ګروپ روښانه وي، ګرميږي.
- کله چې تاسې خپل لاسونه سره سولوئ د ګرمۍ احساس کوئ. په همدې ترتيب که نور شيان هم سره وسولول شي، ګرميږي. نو له دې کبله تودوخه د موښولو په وسيله هم رامنځته کيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوړل د تودېدو لپاره:

آیا تاسې به لیدلي وي، چې د لوږې په وخت کې د یخنۍ احساس کوئ، که چیرې په همدغه وخت کې خواړه وخورئ، څه شی به احساس کړئ؟

زموږ د بدن د تودوخې د پیدا کېدو لپاره د اهمیت وړ خورا مهمه سرچینه خواړه دي. زموږ په بدن کې د خوړو د بدلون له امله تودوخه رامنځته کېږي. له دې کبله کله چې تاسې خواړه خورئ، ګرمېږئ. کله چې ډېر فعالیت کوو، مثلاً: کله چې څغلو، زموږ بدن تودېږي او خولې کېږي. دلیل یې دادی چې زموږ په بدن کې خواړه مصرفیږي او تودوخه رامنځته کوي.

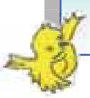
ارزونه:

۱- څه ډول په بدن کې خواړه تودوخه منځته راوړي؟

۲- د تودوخې هغه سرچینې چې تر اوسه پورې موپېژندلي دي نوم یې واخلئ.

کورنۍ دنده:

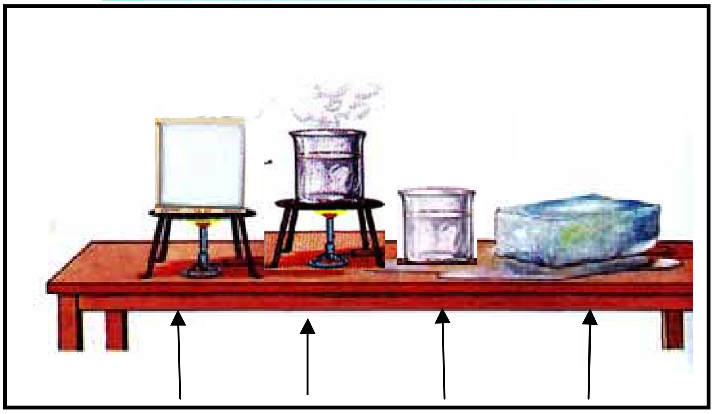
د تودوخې د رامنځته کوونکو شیانو لست په خپلو کتابچو کې ولیکئ.



(c) ketabton.com: The Digital Library

د تودوخې (حرارت) اغیزې

د الف شکل



د کنگل ټوټه ۱ — ویلې شوی کنگل ۲ — اوبه د ایشیدو په حال کې ۳ — تش لوښی ۴

د ب شکل

موخه:

زده کوونکي باید پر اجسامو باندې د تودوخې اغیزې وپیژني.

هڅوونکې پوښتنه:

ستاسې له نظره پر اجسامو باندې تودوخه څه اغیزه لري؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو فعالیتونه

١- د الف شکل له شرحې سره سم په هر پړاو کې څه بدلونونه رامنځته شوي دي؟ کوم شی ددې بدلونونو سبب شوی دی؟
٢- د ب شکل وڅیړئ. کوم بدلونونه له لومړي څخه تر دریم ځل پورې رامنځته شوي دي؟ کوم شي دا بدلون رامنځته کړی دی؟
٣- د الف په شکل کې د ١ او ٢ پړاوونه په پام کې ونیسئ: یخ (کنګل) د تودخې له امله په اوبو باندې بدل شوی دی. آیا ددې بدلون برعکس امکان شته؟ څرنګه؟
٤- اوس په (ب) شکل کې دویم او دریم پړاوونه په پام کې ونیسئ. آیا هغه بدلونونه چې په شکل کې راښودل شوي دي برعکس یې د امکان وړ دي؟
٥- کوم توپیرونه د (الف) او (ب) د شکلونو د بدلونونو ترمنځ لیدل کیږي؟

متن:

تودوخه د جسمونو د حالت د بدلون سبب کیږي. د مثال په توګه: په پورتنی (الف) شکل کې ولیدل شو چې کنګل د تودوخې (حرارت) له امله په اوبو بدلیږي. د تودوخې له امله ورو، ورو اوبه تودیږي او په ایشیدو راځي. که د تودوخې ورکول دوام پیداکړي د لوښي اوبه تر هغه پورې کمیږي ترڅو وچې شي. په دې حالت ویل کیږي چې اوبه په بخار(بړاس) باندې بدلې شوي دي. د اوبو بړاسونه د اوبو کوچنی ذرې دي چې په سترګو نه لیدل کیږي. کله چې اوبه ایشیږي په هوا کې خپریږي. د (ب) په شکل کې لیدل کیږي چې لرګی د تودوخې له امله په سکرو باندې اوښتي دي او هم خمیره د تودوخې په اثر په ډوډۍ باندې بدله شوي ده. که چیرې د (الف) شکل ته ښه ځیر شو لیدل کیږي چې د اوبو پر ماهیت کې کوم بدلون نه دی راغلی. مثلاً: که چیرې اوبه ګرمې شي ویلې کیږي او که سړې شي کنګل کیږي. خو د (ب) په شکل کې د لرګو ماهیت بدلون موندلی دی، ځکه په سکرو بدل شوي دي. سکاره د سوزولو په نتیجه کې په لرګو باندې نه بدلیږي، نو ځکه په اجسامو کې دوه ډوله بد لونونه موجود دي.

١ – د یو جسم شکل او حالت بدلون مومي.
٢ – د یو جسم ماهیت او نوعیت بدلون مومي.

ارزونه:
١- آیا ویلای شئ چې د تودوخې تر اغیزې لاندې اومه هګۍ څه ډول بدلون مومي؟
٢- که چیرې جامدو غوړو ته تودوخه ورکړ شي کوم ډول بدلون په کې رامنځته کیږي؟
٣- دتودوخې په اثر د جسمونو د شکل د بدلون او د شیانو د ماهیت د بدلون یویو مثال راوړئ.

کورنۍ دنده:
د نوموړي لوست نتیجه په پنځو کرښو کې ولیکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تودوخې د درجې اندازه کول

موخه:

زده کوونکي باید د تودوخې د درجې په اندازه کولو وپوهیږي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱ – آیا په اجسامو باندې د لاس وهلو له لارې ویلی شئ چې کوم یو یې خورا تود دی.

۲ – آیا ددې امکان شته چې تل د یوه لوښي یا اوبو د تودوخې اندازه پـــه لاس وهلو باندې معلومه کړو؟

د زده کوونکو فعالیتونه

شکل ته وګورئ او ووایئ:

۱– هغه آله (وسیله) پیژنئ چې د ډاکتر په لاس کې ده؟ آیا ویلای شئ چې ډاکتر له هغې څخه څه ګټه اخلي؟

۲– آیـا د شکل یـا د خپلې تجربې لـه مخې

(c) ketabton.com: The Digital Library

ویلای شئ چې د تودوخې لـه معلومولـو
پرتـه لـه ترمـامیتر څخـه کومـه بلـه ګټـه
اخیستلای شئ.
۳- په شکل کې د سانتي ګراد ترمامیتر ښودل
شوی دی.

آیا کولای شئ د هغه د درجې لـه مخې د
ګیلاس د چای د تـودوخې درجـه معلومـه
کړئ؟

متن:

د اجسامو ګرموالي او سړښت د لاس په وهلو احساسولای شو. د مثال په توګه: اوبه په ژمي کې سړې او په اوړي کې تودې وي، خو د تودوخې د معلومولو لپاره تل له لاس څخه ګټه اخیستلی نه شو.

د مثال په ډول: نه شو کولای چې د لاس په وسیله خوټکېدلی اوبه، سره غوړي، ویلي شوي سرب لمس کړو، ځکه لاس ته زیان رسوي او هم په ځینو وختو کې د تودوخې د اندازه کولو لپاره زموږ لاسونه د اړتیا وړ حساسیت نه لري.

د مثال په توګه: د یو ناروغ د تبې درجه د لاس په وسیله ټاکلی نه شو. نو له دې کبله د تودوخې د درجې د معلومولو لپاره له هغې آلې څخه ګټه اخلو، چې ترمامتر نومیږي.

ترمامتر د اجسامو د تودوخې درجه (ګرموالی او سوړوالی) راښیي. ترمامتر بیلابیل ډولونه لري چې خورا معمولي ډول یې د سانتیګراد په نامه یادیږي. ددې لوست په اشکالو کې دغه ډول ترمامترونه کتلای شئ.

ترمامیتر څخه د ګټې اخیستلو لار:

۱- د مایع موادو، لکه اوبو، تیلو او الکولو د تودوخې درجې د ټاکلو لپاره د دوه یا دریو دقیقو پورې د ترمامتر مخزن په دغو مایعاتو کې ننه باسو. کله چې د مخزن او نوموړو مایعاتو تودوخه سره برابره شوه د هغوی د تودوخې درجه لولو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲–د جامدو موادو لکه لرگیو او نورو د تودوخې درجې د معلومولو لپاره د ترمامتر مخزن دغو اجسامو ته نږدې کوو. له دوو یا دریو دقیقو څخه وروسته هغه درجه چې راښیي، لولو.

۳– دکوټې او یا د باندې هوا د تودوخې د درجې د معلومولو لپاره د ځمکې له مخ څخه یو متر پورته سوري کې چې له سړوونکو او تودوونکو موادو څخه لرې وي، ترمامترکیږدئ او درجه یې ولولئ. د درجې د لوستلو په وخت کې پام وکړئ چې باید:

۱ – ستاسې سترگې او ترمامتر په یوې سطحې کې واقع وي.

۲ – ترمامتر باید په ولاړ حالت(عمودي) واقع وي.

ارزونه:

۱– د اندازه کولو په کومو مواردو کې له ترمامتر څخه گټه اخیستل کیږي؟

۲– په لاندې شکلونو کې هر ترمامتر کومه یوه درجه راښیي، هغه ولولئ؟

۳– څرنگه د مایعاتو د تودوخې درجه ټاکلی شو؟

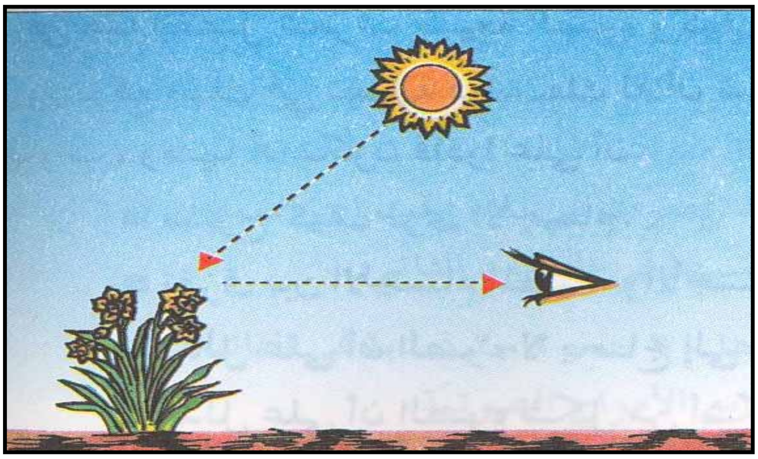
٤– څرنگه د هوا د تودوخې درجه ټاکو؟

کورنی دنده:

په لنډه توگه له ترمامتر څخه د گټې اخیستنې طریقه په خپلو کتابچو کې ولیکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د رڼا (نور) او د ليدو ترمنځ اړيکې او د رڼا سرچينې



موخې:

۱- زده کوونکي بايد په دې پوه شي، چې نور(رڼا) د اجسامو د ليدلو سبب کيږي.

۲- زده کوونکي بايد د رڼا (نور) سرچينې وپيژني.

هڅوونکې پوښتنې:

۱- کله چې خپلې سترګې وتړو، ولې کوم شی ليدلی نه شو؟

۲- ستاسې له نظره رڼا (نور) له کومو شيانو څخه پيدا کيږي؟

د زده کوونکو فعاليتونه

۱- په تور تم شپو او يا په يو بشپړ تياره ځای کې ولې کوم شی ليدلای نشو؟

۲- که چيرې په يو تور تم ځای کې واوسئ هغه وسايل چې د ښه ليدو لپاره ور څخه ګټه اخيستل کيږي، نوم يې واخلئ.

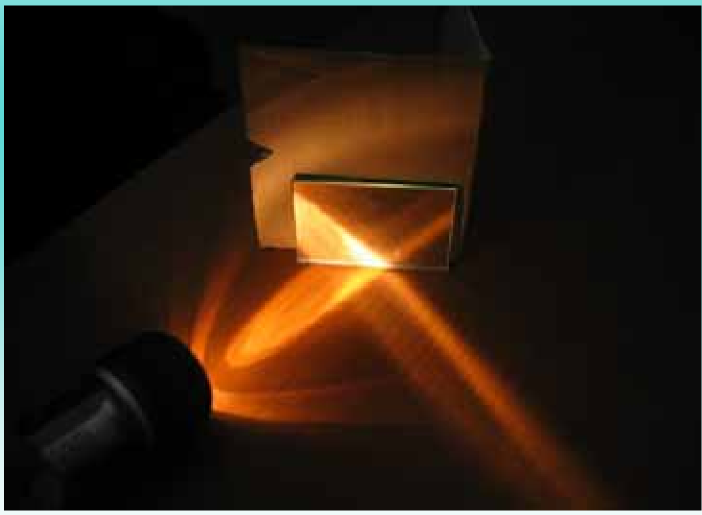
۳- په ورځ کې هرشی په ښه توګه

(c) ketabton.com: The Digital Library

لیدلای شو. د هغوی د لیدلو لپاره اړتیا رڼا (نور) له کوم ځای څخه راځي، خبرې پرې وکړئ؟

٤- که شکل سره سمه یوه هینداره په یوې تیاره کوټې او یا په تـولګي کې د یـو لاسي برق د وړانګې په مقابل کې کیږدئ، نو هینداري سره د نور (رڼا) وړانګې له ټکر وروسته څه کیږي؟

آیا ویلی شئ، چې دا پیښه څه نومیږي؟ که ورو، ورو هینداره وخرخوئ آیا د منعکس شوې وړانګې تګلوری له هیندارې څخه بدلون مومي؟



٥- آیا ددې عمل له لارې کولای شئ چې تور تم ځایونو ته د لمر وړانګې ورسوئ؟ ددې کار طریقه تشریح کړئ.

متن:

نور د اجسامو د لیدو سبب کیږي. موږ یو جسم هغه مهال لیدلای شو، چې له نومـوړي جسم څخه زموږ سترګوته رڼا را ورسیږي. د ساري په توګه: کله چې موږ خپلې سترګې وتړو کوم شی لیدلای نه شو. څکه په شپو یا تورتم ځایونوکې ځرنګه چـې رڼـا (نـور) موجود نه وي، نو څکه کوم شی نه شو لیدلای، چې هلته رڼا(نور) نه شته.

ددې دلیل له مخې هغه شیانو ته چې رڼا(نور) رامنځته کړي، اړتیا لرو، لکه، لمر چې خورا ډېره رڼا (نور) رامنځته کوي او په ورځ کې زموږ شاوخوا روښانه کوي. یو شمیر نـور شیان هم رڼا ورکوي، لکه، لاسي څراغ، د بریښنا ګروپ، شمع، اور او نور. دا ټـول د نور (رڼا) سرچینې دي. لمر د نور خورا لویه او مهمه سرچینه ده چې د هغې په وسیله هم

Sc(P)0406

(c) ketabton.com: The Digital Library

نورې سرچينې وينو او هم نور شيان ليدلای شو. په لنډه توګه اجسام په دوو طريقو ليدلای شو:

۱- په خپله نور (رڼا) را منځ ته کوي او رڼا يې زموږ سترګوته را رسيږي او ليدل کيږي لکه: لمر، شمع او اور.

۲- له يو نوراني جسم څخه نور غير نوراني جسم ته رسيږي او له هغې څخه انعکاس کوي او زموږ سترګوته را رسيږي.

د مثال په توګه، يوه تيږه هغه وخت ليدلای شو، چې د لمر وړانګې وربانديې ولګيږي او نور (رڼا) يې بيرته انعکاس وکړي او زموږ سترګوته ورسيږي.

دلوست نوي اصطلاحګاني:

۱- نوراني جسمونه: هغه جسمونه دي چې نور (رڼا) رامنځته کوي، لکه: لمر، شمع او نور.

۲- غير نوراني اجسام: هغه جسمونه دي چې پخپله رڼا (نور) توليدولای نه شي لکه، تيږه، لرګي او نور.

۳- انعکاس: که تاسې خپل توپ په ځمکه ووهئ او يا يې ديوال ته وولئ، توپ له جسم سره تر لګيدو څخه وروسته بيرته را ګرځي. همدا شان کله چې نور(رڼا) په يو جسم باندې د لګيدو وروسته ولګيږي، بيرته را ګرځي او دا عمل د نور د انعکاس په نامه يادېږي.

ارزونه:

۱- يو شی کوم وخت ليدلای شئ؟

۲- نوراني او غير نوراني اجسام څه توپير لري؟

کورنی دنده:

۱- په خپلو کورونو کې له کومو نور (رڼا) ورکوونکو وسيلو څخه ګټه اخلئ؟

۲- په خپلو کتابچو کې د نوراني اجسامو او غير نوراني اجسامو نومونه وليکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

سیوری

موخې:

۱- زده کوونکي باید د نور (رڼا) د حرکت په څرنګوالي باندې پوه شي.

۲- باید د سیوري د تشکیل پر څرنګوالي باندې وپوهیږي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱ - آیا پوهیږئ چې رڼا (نور) څه ډول کوم لوري ته حرکت کوي؟

۲ - ستاسې له نظره رڼا او سیوری څه اړیکې لري؟

د زده کوونکو فعالیتونه

د نور د حرکت د څرنګوالي د پوهیدو لپاره لاندینۍ تجربه په ګډه ترسره کوو:

تجربه:

د اړتیا وړ مواد: قطعه یې کارتن، بیاتي، کوچنی لاسي څراغ، سپین کاغذونه، قلم او خط کش.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱- دوه مستطیل شکله قطعې لـه قطعـه یـي کارتن یا پنډ کاغذ څخه پـرې کـړئ او له شکل سره سم یې سورئ کړئ.

۲- قطعه له شکل سره سمه قات کړئ.

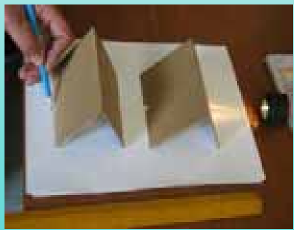
۳- شکل سـره سـم قطعې دا شـان کیـږدئ چـې د لاسـي څـراغ نـور (رڼـا) سـوري څخه تیر شي او موږ لاسي څراغ ووینو.

٤- هغه نقطې چې سیورئ په کې واقع دئ د کاغذ پرمخ په نښه کړئ.

٥- قطعې لرې کړئ او هغه نقطې چې نـښه شوې دي د خط کش په وسیله یې سره ونښلوئ.

٢

٣



٤

٥

پوښتنه: آیا هغه کرښه چې را کښلې موده، مستقیم خط دئ؟
اوس قطعه لږ څه نژدې او لیرې کړئ او پورتنی تجربې سرته ورسوئ. خط رسم کړئ آیا دا وار بیا هم راکښل شوئ خط مستقیم دئ؟
آیا دا خط راښیي چې نور (رڼا) په مستقیم ډول حرکت کوي؟
اوس یوه قطعه چې سورئ ونه لري د لاسي برقي څراغ په مقابل کې کیږدئ.

آیـا لـه قطعـې څخـه د لاسـي څـراغ نـور (رڼا)تیریږي. یا دهغه له شاوخوا څخه تیریږي؟
آیـا د قطعـې شـا یـو ډول روښـانه ده؟ کـومې برخې خورا روښانه او کومې برخې خورا تیاره دي؟ تیاره برخه په څه نامه یادیږي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

هغه رڼا (نور) چې له سرچینې څخه، لکه: لاسي څراغ، شمع، لمر او نـــورو څخـــه رامنځته کیږي، په فضا کې له کرېدو پرته په مستقیم ډول خپرېږي. د نور (رڼا) دا یو خورا مهم خاصیت دی، ځکه په همدې علت موږ هغه شیان لیدلی شو چې په مستقیم ډول زموږ د سترګو خواته واقع وي. او هغه شیان چې زموږ په شاوخوا کې د سترګو مقابل ته واقع نه وي، لیدلای نه شو.

سیوری هم د نور له همدې خاصیت څخه رامنځته کیږي، ځکه له مکدرو اجـــسامو څخه د نور (رڼا) تیریدای نه شي. نور (رڼا) د هغه له خواو و څخه تیریږي، نو له دې کبله هغه ځایونه چې ورته نور (رڼا) نه رسیږي تیاره پاتې کیږي او تیـــاره برخـــه د (سیوري) په نامه سره یادیږي.

ارزونه:

۱- نور (رڼا) څه ډول حرکت کوي؟

۲- سیوری څرنګه رامنځته کیږي؟

۳- هغه جسمونه چې نور (رڼا) خپرولی نه شي، په څه نامه یادیږي؟

کورنۍ دنده:

د نور (رڼا) مستقیم حرکت په ساده ژبه ولیکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دریم څپرکی

ماشینونه

موخې:

۱. زده کوونکي باید ماشینونه د کار د وسیلې په توګه وپېژني.

۲. زده کوونکي باید په خپل ورځني ژوند کې د ماشین په ارزښت پوه شي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱- ستاسې له نظره ماشین په ورځني ژوند کې څه اهمیت لري؟

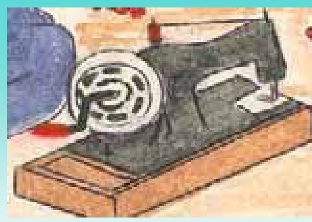
۲- تاسې څو ډوله ماشینونه پېژنئ؟

د زده کوونکو فعالیتونه

- تاسې په شکل کې ګورئ، چې یو سړی کوم بار په خپلو اوږو باندې وړي او یو بل نفرهم یو بار په کراچۍ کې لیږدوي. ستاسې په نظر کوم یو یې زیات ستومانه کیږي؟ کوم یو یې کار ژر ترسره کوي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

- په پورتني شکل کې يوه الوتکه وينئ. دا وسيله موږ ته کوم ډول کار ترسره کوي. آيا هوايي سفر له الوتکو پرته امکان لري؟
- د مسافرت لپاره له الوتکو پرته له کومې بلې وسيلې څخه ګټه اخلئ؟ په تيرو وختونو کې د سفر بڼه څه ډول وه؟ هغوی د چټکتيا او آسانتيا لـه مخې سـره پرتله کړئ او خبرې پرې وکړئ.



- په پورتني شکل کې هره وسيله کوم ډول کار سرته رسوي؟
- آيا هغوی کارونه ژر او آسانه ترسره کوي او که نه؟

متن:

موږ هر يو په خپل ژوند کې د کار د آسانتيا لپاره له بيلابيلو وسيلو څخه ګټه اخلو. دغـه وسيلې زموږ د کار د چټکتيا او آسانتيا سبب کيږي. مثلاً تاسي به ليدلي وي چې ستاسـې ميندې تږکران د بياتي په وسيله پرې کوي او د خياطۍ د ماشين په مرسته يـې ګنـډي. انسانانو له پخوا څخه زده کړي وو چې د کار لپاره له کومې وسيلې څخه ګټه واخلي. په لومړيو پړاوونوکې دا وسيلې خورا ساده وې، خو وروسته يې ورو، ورو خورا ښه وسايل اختراع کړل. د مثال په توګه: په لرغونو زمانو کې انسانانو پلي سفرونه کول. لـه آس، اوښ او نورو حيواناتو څخه يې ګټه اخيستله، وروسته يې ګاډۍ چې آس راښکله، جـوړه کړه او بيا موټر هم اختراع شو. زموږ په زمانه کې له موټر، الوتکې، بيړۍ، اورګـاډي او نورو څخه د مسافرت لپاره ګټه اخيستل کيږي. البته په راتلونکي کې به نور خورا ښـه وسايل اختراع شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه کارونه چې موږ غواړو سرته يې ورسوو نومړي وسايل دا کارونه په چټکه او آسانه ترسره کوي او په ځينو وختونو کې هغه کارونه چې دغه وسايل يې سرته رسوي موږ د هغوی د سرته رسولو توان نه لرو.

د ساري په توګه: په هوا کې له الوتکو او په سيندونو کې له بيړيو ښخه پرته سفر کولای نه شو. نو ځکه هغه وسايل چې کارونه په چټکتيا او خورا ښه توګه ترسره کوي، د ماشين په نامه يادېږي.

ارزونه:

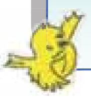
١- ولې موږ انسانان له ماشين ښخه ګټه اخلو؟

٢- د کوهي د اوبو د را ايستلو لپاره له څرخ ښخه ګټه اخيستل کيږي. ستاسې په نظر آيا د کوهي څرخ يو ماشين دی؟

٣- په کور کې له کومو ماشينونو ښخه ګټه اخلئ؟

کورنۍ دنده:

هغو وسايلو چې ستاسې د کور کارونه خورا آسانه کړي دي کوم دي؟ نومونه يې وليکئ.



(c) ketabton.com: The Digital Library

ساده ماشینونه

موخې:

زده کوونکي باید ساده ماشینونه وپیژني او په ورځني ژوند کې د هغوی د کار په څرنګوالي باندې پوه شي.

هڅوونکې پوښتنه:

ستاسې په فکر خورا ساده ماشینونه کوم دي؟

د زده کوونکو فعالیتونه

مقابل شکل ته په ځیر وګورئ:

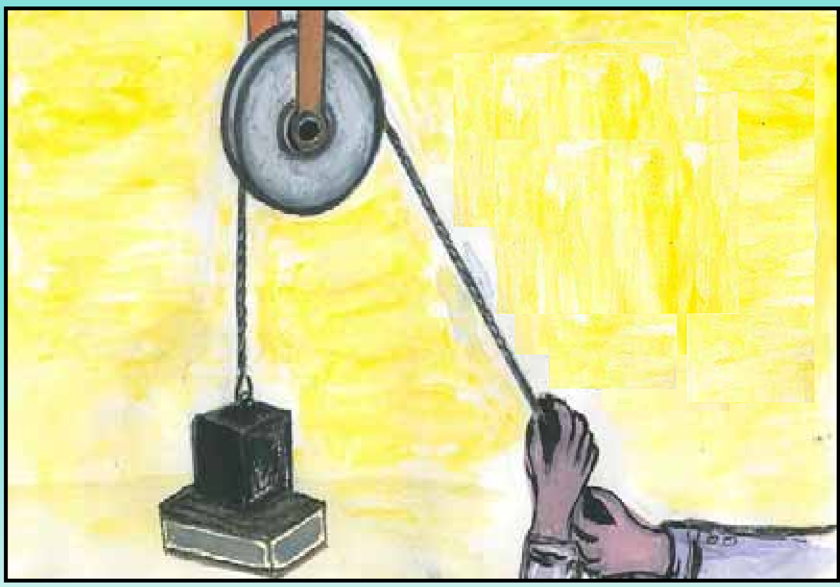
- هغه وسیله چې د یوې ډبرې د خوځولو لپاره ورځخه ګټه اخیستل شوې ده، پیژنئ؟
- آیا پرته له دې وسیلې څخه دا سړی تیږه خوځولی شي؟
- آیا ویلای شو چې دا یو ماشین دی؟

(۱)شکل

(c) ketabton.com: The Digital Library

(۲)شکل

- په دې شکل کې يو سړي د کارتن د پورته کولو لپاره يوه تخته په مايل ډول ايښې ده. آيا دې تختې د پورته کولو کار آسانه کړی دی؟
- آيا د لرګي دې تختې ته ماشين ويلی شو؟



(۳) شکل

دا سړی د څرخ په وسيله يو وزن پورته کوي.
- آيا ويلی شئ چې دغه سړی رسۍ کومې خواته را کاږي؟
- وزن کوم لوري ته راښکل کيږي؟
تاسوته د وزن پورته راښکل آسان دي اوکه ښکته کول؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

کله چې موږ له ماشين څخه خبرې کوو، لوېو ماشينونو، لکه: الوتکه، موټر، ټراکټور، د شميرنې ماشين او نور زموږ فکرونو ته راځي. که ددې لوست فعاليتونو ته پام وشي، ساده وسيلې هم شته چې موږ ته کارونه خورا آسانوي. لکه په (۲) شکل کې هغه تخته، چې په مايل ډول ايښودل شوې وه زموږ کار خورا آسانوي، ځکه په مستقيم ډول د کارتن پورته کول خورا سخت دی. دا ډول ساده وسايل چې د کار د اسانتيا لپاره کارول کيږي د ساده ماشينونو په نامه ياديږي.

د ساده ماشينونو بل ډول چې په شکل کې ليدل کيږي د کوهي څرخ دی. په دې څرخ کې رسۍ ښکته خواته را کاږو، خو د اوبو سلواغې پورته حرکت کوي. نو ځکه ښکته راښکل له پورته کشولو څخه خورا آسانه دي.

جبل (رافعه) يو ساده ماشين دی، چې د هغه په وسيله يوه لويه تيږه خوځول کيږي.

ارزونه: ۱- ساده ماشين څه شی دی؟ ۲- د څو ساده ماشينونو نوم واخلئ او وواياست چې څرنګه کار کوي؟ ۳- د لرګي د ماتولو په وخت کې له کومې وسيلې څخه ګټه اخلئ؟ آيا هغه وسيلې ته چې په لرګو ماتولو کې ور څخه ګټه اخلئ، ساده ماشين ويل کيږي؟

کورنۍ دنده: **په کار کولو کې مو ساده ماشينونه وپيژندل.** **هغه ساده ماشينونه چې په کور کې ور څخه ګټه اخلئ، نومونه يې واخلئ او د ګټې اخيستلو طريقې يې وليکئ.**

(c) ketabton.com: The Digital Library

مرکب ماشینونه

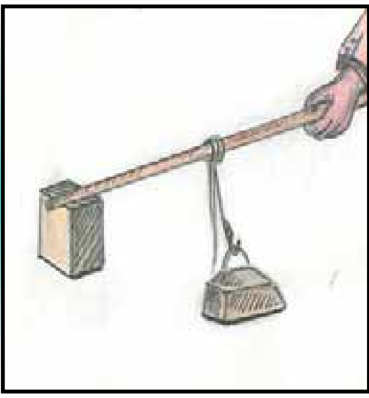
موخې:
زده کوونکي باید مرکب ماشینونه او د هغوی د کار طریقې وپیژني.

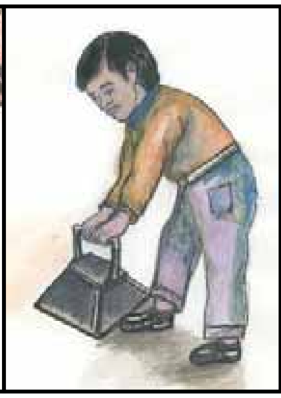
هڅوونکې پوښتنې:

۱– ستاسې له نظره یو وزن له ځمکې څخه ځرنګه خورا آسانه پورته کیږي؟

۲– ستاسې له نظره بایسکل څه ډول ماشین دی؟

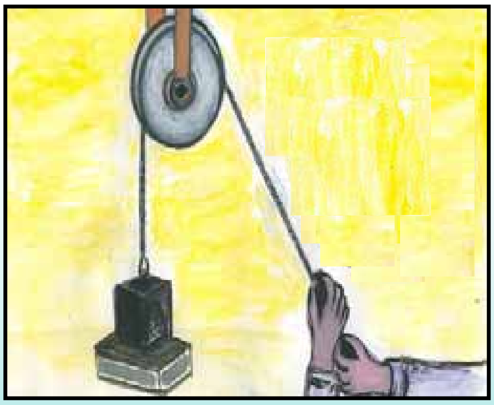
د زده کوونکو فعالیتونه





۱– آیا هغه وسیلې ته چې په شکل کې ښوول شوې ده، ساده ماشین ویلی شئ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library



الف شکل

ب شکل

۲- الف- شکل د کوهي يو خرخ ښيي، چې پخوا ور سره آشنا شوي ياست او پوهيږئ چې خرخ يو ساده ماشين دی.
آيا (ب) شکل پيژنئ؟ ويلی شئ چې هغه هم يو ډول ماشين دی.

اوس پورتني شکل ته ځير شئ. هرومرو هغه پيژنئ. اوس هغه جوړښت ته په ځير پام وکړئ. آيا کولای شئ چې د هغه بيلابيلي اجزاوې وښيئ او نوم يې واخلئ؟
هره برخه يې له کوم بل ساده ماشين سره اړيکې لري.
دوه ساده ماشينونه چې ددې وسيلې په جوړښت کې کارول شوي دي، کوم دي؟
ستاسې له نظره زموږ لپاره دا دوه ساده ماشينونه يوازې ښه کار کوي او که په ګډه (په ترکيب شوي ډول).

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

ساده ماشینونه زموږ د اړتیا وړ ټول کارونه سرته نه شي رسولای. له دې کبله انسانان د خپلو کارونو د چټک او ښه تر سره کولو لپاره ساده ماشینونه یو ځای او ترکیبوي.

لاسي کراچۍ یو داسې ماشین دی چې له یو څرخ (ټایر) او یو جبل څخه له شکل سره سم جوړ شوی دی. دا ماشین موږ ته کار یوازې د یو څرخ او د جبل په وسیله هم خورا ډېر غوره او په ښه توګه ترسره کولی شي.

مرکب ماشینونه هغه ماشینونه دي چې له دوو یاڅو ساده ماشینونو څخه جوړ شوي وي.

نن داسې مرکب ماشینونه جوړ شوي دي چې له سلګونو ساده ماشینونو څخه ترکیب شوي او خورا مهم کارونه ترسره کوي. لکه: موټر، بیړۍ، الوتکه او نور.

ارزونه:

هغه ماشین چې په شکل کې لیدل کیږي، تاسې یې پېژنئ. د هغه د عکس له مخې لاندنیو پوښتنو ته ځوابونه ووایئ.

۱- آیا پورتنۍ وسیله یو مرکب ماشین دی؟

۲- څو څرخونه د هغه په جوړښت کې موجود دي؟

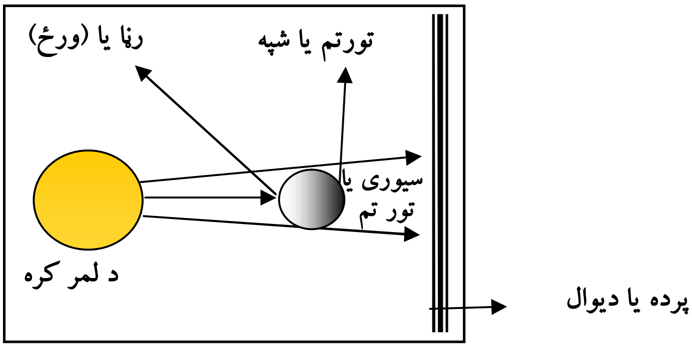
۳- هر یو څرخ یې د څه لپاره جوړ شوی دی؟

کورنۍ دنده:

د څو مرکبو ماشینونو نومونه واخلئ چې تاسې ور څخه کار اخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څلورم څپرکی
ځمکه



موخې:

۱- زده کوونکي باید د ځمکې شکل وپیژني.

۲- زده کوونکي باید د ځمکې په حرکتونو باندې وپوهیږي.

۳- زده کوونکي باید د ځمکې موقعیت وپیژني.

هڅوونکې پوښتنې:

۱ – ستاسې له نظره ځمکه څه ډول شکل لري؟

۲ – ستاسې له نظره ځمکه حرکت لري او که ساکنه ده؟

۳ – ستاسې له نظره ځمکه په کوم ځای کې موقعیت لري؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو فعالیتونه

- له شکل سره سم د ځمکې دکرې موډل او یا د لوبو یو توپ د لمرد وړانګې په مقابل کې کېږدئ او د هغوی سیوری د پردې یا دیوال پر سر وګورئ.
- د لمر وړانګې په مقابل کې کره یا توپ ورو، ورو وڅرخوئ او ویې ګورئ چې ددې کرې مُوډل بېلابېلې برخې څرنګه رڼا (ورځې) ته مخامخ کیږي چې د لمر راختل څرګندوي.
- برعکس د نوموړې کرې مُوډل روښانه برخه سیوري یا تیاروته مخامخ کیږي چې د لمر پریوتل یې ښکاره کوي.
- عملاً وګورئ چې د لمر ختو په وخت کې د لمر وړانګې لومړی د ځمکې په لوړو ځایو کې، یعنې په غرونو او غونډیو باندې لګیږي او وروسته د ځمکې پرمخ خپریږي.
- برعکس د لمر د لویدو په وخت کې لیدلای شئ چې تر یوې مودې پورې د لمر سور رنګه رڼا (نور) په فضا یا افق کې پاتې کیږي.

متن:

- ځمکه کروي شکل لري، ځکه که هواره وای، نو د لمر ختو په وخت کې به د لمر وړانګې (نور) یو دم د ځمکې د سطحې په ټولو برخو کې یو شان لګیدای او د لمر لویدو په وخت کې به په ناڅاپه ډول وړانګې ورکیدې او تیاره کیده به.
- ځمکه د خپل فرضي محور په شاوخوا چې له قطبینو څخه تیریږي دوراني (وضعي) حرکت لري چې دا حرکت د شپې او ورځې د منځته راتلو سبب کیږي.
- ځمکه پر محوري (وضعي) حرکت سربیره د لمر په شاوخوا کې هم حرکت کوي (انتقالي حرکت) چې د انتقالي حرکت په نتیجه کې څلور فصلونه (پسرلی، اوړی، منی او ژمی) منځته راځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- د ځمکې له وضعي او انتقالي حرکتونو څخه ثابته کيږي چې د نورو سيارو په شان د ځمکې موقعيت په فضا کې دی، نه پر کوم بل شي کې.
- ځمکه يا زموږ د هستوګنې ځای خاورينه کروي شکل لري چې زموږ د ژوندانه ټولې اړتياوې ور څخه چمتو او زموږ د ژوند چاپيريال جوړوي او لکه د نورو سيارو په شان متحرک او په فضا کې موقعيت لري.

ارزونه:

۱- آيا ځمکه په خپله نور يا رڼا لري؟ که چيرې يې ونه لري له بلې کومې نوري سرچينې څخه ګټه اخلي؟

۲- څرنګه د ځمکې کروي توب ثابتولای شئ؟

۳- د کال څلور فصلونه د ځمکې د کوم ډول حرکت په نتيجه کې رامنځته کيږي؟

٤- د کال د څلورګونو فصلونو نومونه واخلئ؟

کورنی دنده:

په خپلو کتابچو کې د ځمکې د موقعيت، جوړښت او حرکت په هکله خپل معلومات وليکئ.

Sc(P)0406

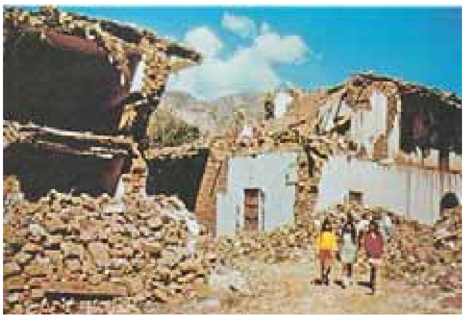
(c) ketabton.com: The Digital Library

د ځمکې پرسطحه بدلونونه او منظرې

(۱) شکل یوه طبیعي منظره

(۲) شکل یوه طبیعي بدلون موندلې منظره

(۳) شکل یوه طبیعي منظره چې د انسان د مداخلې په اثرېې تغیر موندلی



(۴) شکل یو طبیعي منظره چې د طبیعي حوادثو په اثر یې تغیر موندلی

موخې:

۱-زده کوونکي باید پوه شي چې د ځمکې پر سطح باندې کوم بدلونونه رامنځته کیږي.

۲-زده کوونکي باید هغه عوامل وپیژني چې د ځمکې پر سطح باندې بدلون راوړي.

۳-زده کوونکي باید وپوهیږي چې څرنګه د ځمکې په سطح باندې منظرې بدلون مومي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱- ستاسې له نظره کوم شیان د ځمکې د سطحې او د منظرې د بدلون سبب کیږي؟

۲- آیا انسانان د ځمکې د سطحې او د منظرې د بدلون سبب کیدای شي؟

Sc(P)0406

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو فعالیتونه

- تاسو په هغه شکل کې چې د ځمکې د سطحې له یوې سیمې څخه اخیستل شوي دي او د ځمکې د منظرې په نوم یادیږي کوم شیان په کې وینئ؟
- د ځمکې د سطحې په منظره کې سر بیره پر غرونو، درو، غونډیو، رودونو نور کوم په زړه پورې شیان وینئ؟
- د هغو بدلونونو په هکله چې د ځمکې په سطحه کې رامنځته شوي دي له یو بل سره مشوره وکړئ چې دا بدلونونه څه شی وو او د ځمکې پر سطحه کې کوم نوي شیان منځته راغلي او کوم شیان له منځه تللي دي.

متن:

د طبیعي عواملو لکه: واوره، باران، باد، ګرمي، یخني، د انسانانو مداخله، د نباتاتو وده، د حیواناتو ګرځیدنه، د اوبو بهیر، سیلابونه او د نورو د اغیزې له امله د ځمکې په سطحه کې بدلونونه رامنځته کیږي. دا بدلونونه په تدریجي ډول ورو، ورو بڼه نیسي، ځکه چې په یوه لنډه موده کې د احساس وړ نه وي. خو که چیرې د ځمکې هماغه سطحه له څو کلونو څخه وروسته وکتل شي زیات بدلونونه په کې لیدل کیږي.

د ځمکې په سطحه کې زیاتره ددې بدلونونو په اغیزه د هغې د شکل او منظره هم بدلون مومي. د ساري په توګه د ویروونکو سیلابونو او سختو طوفانونو د تخریباتو د رامنځته کیدو په نتیجه کې په یوه لنډه موده کې زیات بدلونونه منځته راځي. که چیرې د هماغه سیمې پخوانۍ او اوسنۍ منظره سره پرتله شي، نو یو له بل څخه به خورا زیات توپیر ولري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په اصل کې د ځمکې په سطحه کې د جوي عواملو (باد او باران) په اثر بدلونونه رامنځته کيږي. څرنګه چې غټې تيږې ماتيږي او د سيندونو د اوبو د بهير په وسيله ميـــده او وړه کيږي او په شګو او خاورو بدليږي.

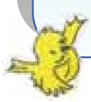
د پورتنيو عواملو برسيره د انسانانو د مداخلې په اثر چې د ژوندانه د اړتياوو د ليرې کولو لپاره کښت او کرنه کوي، باغونه، ځنګلونه، کاريزونه، ويالې، کانالونـــه، کورونـــه او سړکونه جوړوي، د همغه سيمې د ځمکې په سطحه د شکل او منظرې له مخې بـــدلون مومي.

ارزونه:

۱– تاسو په خپلې سيمې کې کلنۍ بدلونونه احساسولی شئ.
۲– دا بدلونونه د کومو عواملو په اثر رامنځته کيږي؟
۳– آيا دا بدلونونه د ځمکې د سطحې په منظره باندې اغيزه کوي؟
۴– چټک بدلونونه د ځمکې د سطحې په منظرو کې د کومو عواملو په اغيز رامنځته کيږي؟

کورنۍ دنده:

۱– په خپل چاپيريال کې د يوې ښې او په زړه پورې منظرې د رامنځته کيدو لپاره د څه ډول بدلونونو غوښتنه کوئ؟
۲– هغه بدلونونه او عوامل په خپلو کتابچو کې وليکئ، چې ستاسو له کور او ښار څخه په ليرې پرتو سيمو کې رامنځته شوي دي.



پنځم څپرکی

خواړه

موخې:

۱- زده کوونکي باید خواړه او د هغې سرچینې وپیژني.

۲- زده کوونکي باید په روغتیا باندې د خوړو په اغیز او اهمیت وپوهیږي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱ – ستاسې له نظره خواړه څه شی دي او د خوړو سرچینې کومې دي؟

۲ – ستاسو په فکر د انسان د روغتیا لپاره خواړه څه اهمیت لري؟

د زده کوونکو فعالیتونه

- د هغو خوړو نومونه ولیکئ چې په خپلو کورونو او یا د ښوونځي د تفریح په وخت کې یې خورئ.
- لطفاً ولیکئ چې دا خواړه له کومو شیانو څخه ترلاسه کیږي؟
- هغه زده کوونکي چې ډېر فعالیت کوي له کوم ډول خوړو څخه ګټه اخلي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- کوم شیان چې خوړل کیږي او ښنبل کیږي او د انسان لپاره له جذب او هـــضم کیدو وروسته ځواک او انرژي برابروي، خواړه ورته ویل کیږي.
- ټول هغه خواړه چې انسانان ورڅخه ګټه اخلي له دوو مهمو سرچینو څخه ترلاسه کیږي:

۱ – حیواني سرچینه

۲–نباتي سرچینه

هغه خواړه چې له حیواني سرچینوڅخه ترلاسه کیږي، له غوښې، د چرګـــو لـــه هګیو، غوړیو، شیدو او نورو څخه عبارت دي.

- هغه خواړه چې له نباتي سرچینو څخه ترلاسه کیږي له غلو، دانو، میوو او ســـبو څخه عبارت دي.
- خواړه د بدن د روغتیا او سلامتیا او د ژوندانه د فعـــالیتونو لپـــاره، لکـــه: وده، انکشاف، کار ، فکر ، ځغستلو او نورو د تر سره کولو لپاره لازمي شرط ګڼـــل کیږي.
- د بشپړې روغتیا او سالم بدن لپاره له بیلابیلو خوړو څخه ګټه اخیستل یو لازمي، ضروري او ګټور کار دی.

ارزونه:

۱– تاسـې فکـر وکـړئ او ویـې لیکـئ چـې د لـوږې پـه وخـت کـې څـه شـی احساسوئ؟

۲– کوم ډول خواړه په ښه توګه ستاسې لوږه توب او ستړیا لرې کوي؟

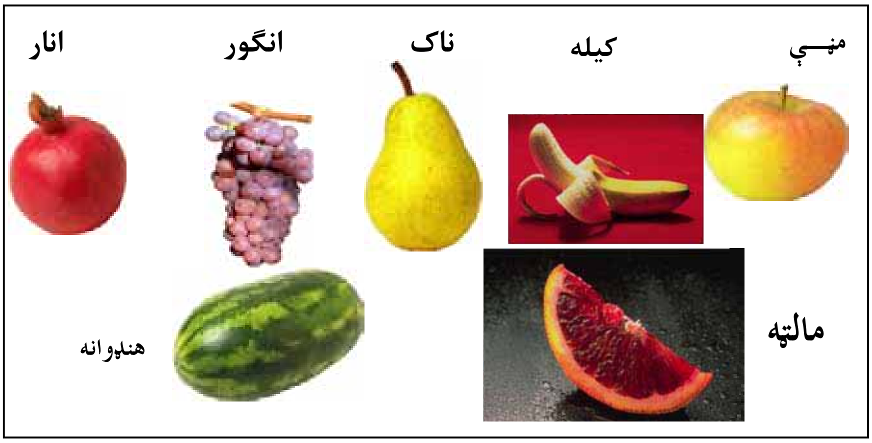
کورنی دنده:

۱– تاسې په خپلو کورونو کې له کومو غذایي سرچینو څخه ګټه اخلئ؟

۲– د هغو خوړو نومونه ولیکئ چې تاسې یې د یوې اوونۍ په اوږدو کې خورئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

میوې



موخې:

۱- زده کوونکي باید میوې او د هغوی سرچینې وپیژني.

۲- زده کوونکي باید د بدن د روغتیا او سلامتیا لپاره د میوو په اهمیت وپوهیږي.

د انګیزې د رامنځته کیدو پوښتنې:

۱ – ستاسې له نظره میوې له کوم ځای څخه ترلاسه کیږي؟

۲ – ستاسې په فکر د انسان د روغتیا او سلامتیا د ساتنې لپاره د میوو خوړل څه اهمیت لري؟

- لـه پورتـه شـکل سـره سـم پـه ځیـر سـره ولیکـئ چـې ستاسـې پـه کورونو او د ښوونځي په باغچه کې کومې میوې پیداکیږي؟
- له یو بل سره د میوو د اهمیت په هکله د نظر تبادله وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- په عمومي ډول میوې له میوه لرونکو ونو څخه ترلاسه کیږي.
- میوې د هغو غذایي موادو له جملې څخه دي، چې د انسان بدن روغ ساتي.
- میوې د ویټامینونو بېلابېل ډولونه لري.
- د انسان روغتیا او سلامتیا د میوو په خوړلو ساتل کیږي. د ساري په توګه، منې له هغو با ارزښته میوو څخه دي چې د زړه د پیاوړتیا سبب کیږي.
- د انسان د سلامتیا لپاره د تازه میوو په شان وچې میوې هم مهم رول لوبوي. د مثال په توګه بادام یوازینۍ میوه ده چې اعصاب پیاوړي کوي.
- میوې له پاک مینځلو څخه وروسته باید وخوړل شي.

ارزونه:

۱– د میوو په هکله هرڅه چې مو زده کړي دي ویې لیکئ.

۲– کوم ډول میوې په تازه او وچ شکل خوړل کیږي؟ نوم یې واخلئ.

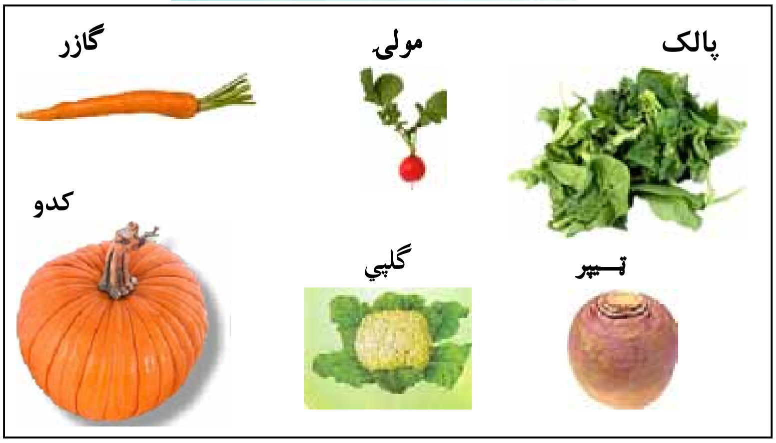
۳– هغه میوې چې تاسې یې خورئ او په افغانستان کې نه کرل کیږی، نوم یې واخلئ.

کورنۍ دنده:

د هغو مېوو نومونه ولیکئ چې د کال په بېلابېلو فصلونو کې ستاسې په چاپېریال کې پیداکیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

سابه



موخې:

۱- زده‌کوونکي باید د سبو او د هغو ډولونه وپيژني.

۲- زده‌کوونکي باید د سبو د خوړلو طريقې اوګټې وپيژني.

هڅوونکې پوښتنې:

۱ – ستاسو له نظره کوم ډول نباتاتو ته سابه وايي؟

۲ – سابه اومه خوړل کيږي او که پاخه او کومې ګټې لري؟

د زده کوونکو فعاليتونه

- پورتني شکل ته ځير شئ او وګورئ چې نور کوم ډول سابه پيژنئ. د هغوی نومونه په خپلو کتابچو کې وليکئ.
- په خپل منځ کې مشوره او مفاهمه وکړئ، چې د کومو سبو ريښې، د کومو سبو ساقې، د کومو سبو پاڼې، د کوم ګل او د کومو سبو ميوې خوړل کيږي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- هغو نباتاتوته سابه وايي چې زياتره د وښو او يا د بوټي په شکل شنه کيږي.
- پالک، دنيا (گشنيز)،گندنه، مولۍ، گازره، ټيپر، کاهو، گلپي، کدو، تره، بادرنگ او نور سابه دي.
- ځينې سابه اومه خوړل کيږي، لکه: گازره، مولۍ، گشنيز، گندنه، کاهو، تره، بادرنگ او نور.
- ځينې سابه په پاخه ډول خوړل کيږي، لکه: پالک، ټيپر، کرم، گلپي، کدو او نور.
- يو شمير سابه هم په اومه او هم په پاخه ډول خوړل کيږي، لکه: دنيا، پياز، گازره،کرم، رومي بانجان او نور.
- په عمومي توگه سابه له نباتاتو څخه ترلاسه کيږي او د انسانانو د ورځنيو خوړو عمـــده برخه جوړوي.
- سابه هم د ميوو په شان د ويټامينونو، منرالونو، بيلابيل ډولونه لري، لکه: اوسپنه، کلسيم او نور چې د هغوی خوړل زموږ د بدن د سلامتيا د ساتنې سبب کيږي، نو ځکه د پخولو په وخت کې د سبو اوبه بايد ضايع نشي.
- گازره د نبات له ريښې، پتاټو له ساقې، پالک، دنيا، او پياز او باغي ويلنې (نانا) له پاڼو، گلپي له گل، تره او بادرنگ له ميوې څخه ترلاسه کيږي او د انـــسان د اســـتفادې وړ گرځي.
- سابه د غذايي موادو په توگه او هم د ژوند د اړتيا وړ ويټامينونو او منرالونو په لرلو ډېره زياته گټه لري.

ارزونه:

۱- هغه سابه چې ستاسې په چاپيريال کې د کال په بېلابېلو فصلونو کې پيداکيږي له فصلونو سره يې نوم واخلئ.
۲- د انسان د روغتيا او سلامتيا لپاره سابه څه اغيزه او کوم اهميت لري.
۳- ولې بايد د سبو اوبه د پخولو په وخت کې ضايع نشي.

کورنۍ دنده:

له مور او پلار سره مشوره وکړئ چې ستاسې د ورځني لگښت سابه څنگه لاس ته راځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

حبوبات

لوبیا | نخود (چڼې) | مې

موخې:

۱- زده کوونکي باید حبوبات او د هغوی سرچینې وپیژني.

۲- زده کوونکي باید د حبوباتو په غذایي اهمیت باندې وپوهیږي.

ښوونکې پوښتنې:

۱. ستاسې له نظره حبوبات څه شی او له کوم شي څخه ترلاسه کیږي؟

۲. ستاسې د کتنې په اساس له حبوباتو څخه د څه ډول غذایي موادو په توګه ګټه اخیستل کیږي؟

د زده کوونکو فعالیتونه

- هغه غذایي مواد ولیکئ چې د حبوباتو په توګه یې پیژنئ.

- د هغوغلو او دانو په هکله په خپل منځ کې له یو بل سره خبرې وکړئ، چې تاسې یې زیاتره خورئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- حبوبات د نباتاتو له دانو څخه عبارت دي، لکه: لوبيا، چڼې (نخود)، مشنګ، باقلې او نور.
- حبوبات په عمومي توګه په پاخه ډول خوړل کيږي، ځکه چې له غذايي موادو او نباتي پروتينو څخه برخمن دي.
- د بدن دودې، انکشاف او سلامتيا لپاره د حبوباتو (غلو دانو) خوړل مهم رول لوبوي.
- له دې کبله چې د حبوباتو پوټکی ډير نباتې پروتين لري، نو ځکه د پخولو په وخت کې بايد هڅه وشي ترڅو د حبوباتو پوټکی لرې نه شي.
- حبوبات د پروتيني موادو په لرلو د بدن په ودې او انکشاف کې مهمه اغيزه لري او د ډير اهميت وړ دي.

ارزونه:

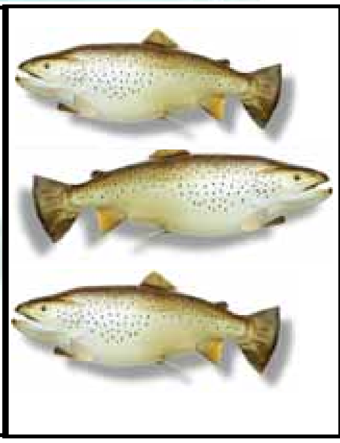
۱- حبوبات د کوم ډول غذايي موادو لرونکي دي؟
۲- حبوبات د بدن د کمزورتيا د مخنيوي لپاره څه اهميت لري؟
۳- حبوبات په اومه يا پاخه ډول خوړل کيږي؟

کورنۍ دنده:

هغه حبوبات چې تاسې له ښوونځي څخه تر کوره پورې په لاره کې وينئ يادداشت يې کړئ او پخپلو کتابچو کې د ځينو شکل وکاږئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

غوښـــــــــه



موخې:

۱- زده کوونکي باید غوښه او د هغې سرچینې وپیژني.

۲- زده کوونکي باید د غوښې په غذایي اهمیت باندې پوه شي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱ – ستاسې له نظره غوښه له کومو سرچینو څخه ترلاسه کیږي؟

۲ – ستاسې په فکر غوښه د خوړو په توګه څه اهمیت لري؟

- ددې په هکله چې تاسې د کومو حیواناتو له غوښې څخه ګټه اخلئ یو له بل سره خبرې او فکر وکړئ او ویې لیکئ.
- په دې باب چې د غوښې خوړل د بدن د سلامتیا د ساتنې لپاره څه اهمیت لري یو له بل سره پرې بحث وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- غوښه چې له حیواني سرچینو څخه ترلاسه کیږي، پیاوړي او انرژي لرونکي خواړه دي.
- غوښه چې د بدن د ودې، انکشاف او تخریب شوې برخې د ترمیم او د وینــې درامنځتــه کیدو لپاره اهمیت لري، حیواني پروتین لري.
- غوښه له غوايي، پسه، چرګانو، وزې، کب او داسې نورو حیواناتو څخه ترلاسه کیږي.
- د ناروغ حیوان غوښه خوړل د ناروغیو د رامنځته کیدو سبب کیږي.
- د حیواناتو د ځګر خوړل د انسان د روغتیا لپاره ګټور دی، ځکه پر پروتینو سربیره ځینــې ویټامینونه هم لري.
- غوښه باید ښه پخه اوله پخېدو او نرمیدو وروسته وخوړل شي.
- د غوايي غوښه که خامه او یا په نیمګړې پخه شوې وي نو خوړل یې د کدو داني د چینجي د پیدا کیدو سبب کیږي.
- که چیرې د چرګې او ماهي (کب) غوښه له لازم حد څخه زیاته پخه شي ویټامینونه یې لــه منځه ځي.
- غوښه له هغو پروتیني خوړو څخه ده چې د بدن د غښتلتیا او د ودې لپاره فوق العاده اهمیت لري.

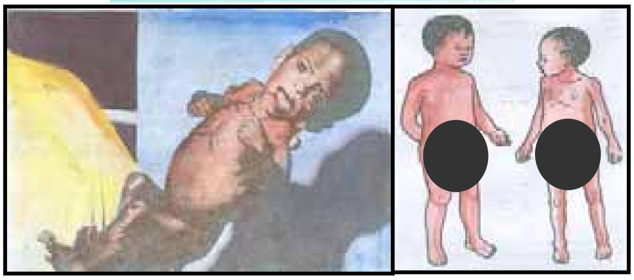
ارزونه:

۱- د بدن د روغتیا او سلامتیا د ساتنې لپاره د غوښې خوړل څه اهمیت لري؟
۲- غوښه ولې باید په پاخه ډول وخوړل شي؟
۳- د پروتینو نباتي او حیواني سرچینې راخرګندې کړئ؟

کورنی دنده:

له خپلو پلرونو او میندو څخه پوښتنه وکړئ، چې د نوموړو حیواناتو له غوښې پرته د نورو کومو حیواناتو له غوښې څخه ګټه اخیستل کیدای شي؟

خوار ځواکي (سؤتغذي)



موخې:

۱- زده‌کوونکي باید خوار ځواکي (سوء تغذي) وپیژني.

۲- زده‌کوونکي د خوار ځواکۍ په علت باندې باید پوه شي.

۳- زده‌کوونکي باید د خوار ځواکۍ په مخنیوي باندې وپوهیږي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱- ستاسې له نظره خوار ځواکي (د سوء تغذي) څه شی او څه مفهوم لري؟

۲- د ستاسې په فکر ولې خوار ځواکي رامنځته کیږي؟

۳- د خوار ځواکۍ د مخنیوي لپاره باید څه وشي؟

د زده کوونکو فعالیتونه

- ګرانو زده کوونکو! د خپل کور، ښوونځي په چاپیریال کې ماشومان وګورئ.
- آیا ټولو کوچنیانو یو ډول وده کړې او که د ځینو وده د نورو همزولو په نسبت وروسته پاتې شوې ده؟
- تاسې د داسې کوچنیانو په هکله څه ډول فکر کوئ چې ولې له ودې او انکشاف څخه وروسته پاتې شوي دي؟
- د خپلو همزولو کوچنیانو د تغذيې د ډول په هکله له یو بل سره بحث وکړئ آیا کولای شئ په علت یې وپوهیږئ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- هغه کوچنیان او کمکي زلمیان چې له طبیعي ودې او انکشاف څخه وروسته پاتې شویدي په خوار ځواکۍ باندې اخته دي.
- خوار ځواکي هغه مهال رامنځته کېږي چې د اړتیا وړ انرژي لرونکي او پروټیني خواړه او میوې په بشپړه توګه بدن ته ونه رسیږي. خوار ځواکي په هغو کوچنیانو کې رامنځته کیږي چې په پوره ډول ورته د مور شیدې ور ونه رسېږي او یا له شېږ میاشتنۍ وروسته سربیره د مور له شیدو څخه نور ضمني خواړه ورته ورنه کړل شي.
- د خوار ځواکۍ د مخنیوي لپاره باید:
- ماشوم باید د مور له شیدو څخه په کافي اندازه (دوه کاله) تغذیه وکړي.
- کوچنیانو ته باید له شپږ میاشتنۍ څخه وروسته په کافی اندازه نور اضافي خواړه لکه: غوښه، کب، هګۍ، شیدی، لوبیا، میوې او سابه ورکړ شي.
- که چیرې په کوچنیانو کې د ژوند په لومړیو وختونوکې په متو او ورنونو کې ډنګرتوب او پرمخ او نس باندې پړسوب ولیدل شي، باید د درملنې لپاره د مور او ماشوم روغتیایي مرکزونو ته مراجعه وکړي.
- د تنکیو ځوانانو لپاره چې د ودې او انکشاف په حالت کې وي باید پروټیني، شحمي، کاروبو هایدریتي او ویټامیني (میوې او سابه) خواړه برابر شي.

ارزونه:

۱- د بدن په ودې کې خوار ځواکي څه اغیزه لري؟

۲- زیاتره کوم کسان په خوار ځواکۍ باندې اخته کیږي؟

۳- د خوار ځواکۍ باندې د اخته کیدلو د مخنیوي لپاره څه وکړو؟

کورنۍ دنده:

۱- کوم کارونه باید ترسره شي، چې ستاسې بدن په طبیعي ډول وده وکړي؟

۲- د خپل ضرورت وړ متوازنو خوړو د برابرولو لپاره له کومو سرچینو څخه ګټه اخلئ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپږم څپرکی
نظافت او پاکوالی

موخې:

۱- زده کوونکي باید د خپل بدن، کور، جامو، کوڅې او ښار د پاکوالي د اهمیت په هکله معلومات ترلاسه کړي.

۲- زده کوونکي باید ډاډه شي چې د ښې روغتیا او سالم فکر بنسټ د روغتیا ساتنې مراعاتول دي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱ – ددې لپاره چې زموږ کور، کوڅه او ښار پاک وي، ستاسې په نظر کوم ډول تدبیرونه باید ونیول شي؟

۲ – ستاسې په فکر یو ښه ښاري یا کلیوال باید د خپل کور کوڅې او ښار د نظافت په هکله څه ډول عمل وکړي؟

د زده کوونکو فعالیتونه

- زده کوونکي دې د کور، کوڅې او ښار د پاکۍ او صفایي د اهمیت په هکله له یو بل سره خبرې وکړي.

- که چیرې زموږ کور، کوڅه او ښار ناوړه او ناپاکه وي او فاضله مواد په خپلو مخصوصو ځایونو کې ځای پرځای نه شي زموږ په روغتیا او د هیواد والو په روغتیا باندې کومه بده او ناوړه اغیزه لري. په دې هکله خبرې اترې وکړئ؟

Sc(P)0406

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- د ښه ژوند بنسټ ځان پاک ساتل، پاک خوړل او پاک ژوند کول دي.
- د ښې روغتیا او سالم فکر بنسټ د بدن، غاښونو، پزې، کور، کالیو، کوڅې او ښار پاکوالي او نظافت ته پاملرنه ده.
- میکروبونه تل له هغو خلکو سره ملګري وي چې خپل نظافت ته پاملرنه نه کوي. په خپلو کوټو او د کوچنیانو د لوبو په ځایونو کې د سپي، ناولې پیشو، موږکانو او نورو حیواناتو له ننوتو څخه مخنیوی وکړئ. سپي مه پرېږدئ چې تاسې وختې او یا ستاسې په خونو کې در ننوزي، ځکه ځینې ناروغۍ د سپیانو په وسیله را منځته کیږي. ددې لپاره چې خزندې او حشرې ستاسې کورونو ته ور داخلې نه شي د کور سورې بند کړئ.
- د استوګنې له خواو شا څخه باید کندې او ډنډونه له مینځه یووړل شي. ددې لپاره چې زموږ روغتیا ته زیان ونه رسیـــږي باید پاتې شونې (فاضله مواد) او خځلې په ټاکلي ځـــایـــونـــو کې غونډ کړای شي.

ارزونه:

۱- نظافت او پاکوالی څه اهمیت لري؟

۲- روغتیا ساتنه ولې مراعات کړو؟

کورنۍ دنده:

په خپلو کتابچو کې د خپلې کوڅې او ښار د روغتیا ساتنې په هکله څو کرښې ولیکئ.

Sc(P)0406

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خوړو پاکه ساتنه

موخې:

۱- زده کوونکي بايد د روغتيا او سلامتيا د ساتنې لپاره د پاکو خوړو په اهميت باندې وپوهيږي.

۲- زده کوونکي بايد په دې باندې وپوهيږي چې د ناپاکه او باسي(شپيني) خوړو خوړل د ناروغۍ سبب کيږي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱ – ستاسې له نظره له کومو خوړو څخه بايد زياته ګټه واخلو چې زموږ بدن ته ګټور وي.

۲ – تاسې څه فکر کوئ چې د خوړلو په وخت کې خولې ته ميکروبونه داخليداى شي؟

د زده کوونکو فعاليتونه

- په دې هکله مفاهمه او مشوره وکړئ چې آيا ستاسې په نظر روغتيا دپاکو خوړو له خوړلو سره کومه اړيکه لري؟ آيا ناپاکه يا له شپې څخه د پاتې خوړو خوړل د انسان د ناروغۍ سبب کيږي؟
- ستاسو په فکر د نظافت رعايتول څرنګه د ميکروبونو د خپريدو مخه نيسي؟
- يو له بل سره د ښې روغتيا او هوسا ژوند د لرلو په هکله مشوره وکړئ او د خوړو د حفظ الصحې په هکله مباحثه وکړئ او نتيجه يې وليکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- له خوړلو څخه مخکې باید لاسونه ښه پاک پریمنځل شي. پاک او ګټور خواړه هغه دي چې ښه پاخه شوي وي.
- باسي او له شپې څخه د پاتې شوو خوړو له خوړلو څخه باید ډډه وشي. هغه اوبه چې د خوړو پخولو لپاره ور څخه ګټه اخیستل کیږي باید له فاضله او ناوړو موادو څخه لرې وساتل شي. پاخه شوي خواړه باید ساړه او په پوښ لرونکي لوښي کې وساتل شي. په اومو خوړو کې میکروبونه (واړه ذره بیني اجسام) ژوندي پاتې کیږي، نو ځکه باید خواړه ښه پاخه شي. پخلنځی او شاوخوا یې باید پاک او سپیڅلی وي.
- پخه شوې غذا چې د خوړلو لپاره ساتل کیږي باید ترخوړلو د مخه زیاته تودوخه ورکړل شي او ښه جوش ورکړل شي. د پخلي لوښي باید د غذا له خوړلو څخه مخکې او وروسته پاک پریمنځل شي.

ارزونه:

۱- د روغتیا او سلامتیا لپاره دپاکو خوړو خوړل څه اهمیت لري؟

۲- د ناپاکه او باسي خوړو خوړل د انسان د بدن لپاره کوم تاوان لري؟

کورنۍ دنده:

د خوړو د حفظ الصحې په هکله په کور کې د خپلو پلرونو او میندو سره مشوره وکړئ. څوکرښې ولیکئ او خپل یادداشتونه په ټولګي کې ولولئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بدن پاکوالی (نظافت)

موخې:

۱- زده کوونکي باید د روغتیا او پاکوالي ترمنځ اړیکي وپیژني.

۲- زده کوونکي باید د غاښونو پاکوالی، د غاښونو د برس او مسواك کولو اهمیت او د پزې په نظافت پوه شي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱ – ستاسې له نظره نظافت، روغتیا او غښتلتیا څه اړیکې لري؟

۲ – څه فکر کوې چې د غاښونو برس کول روغتیا ته څه اهمیت لري؟

۳ – آیا د پوزې پاکوالی د بدن پر نظافت باندې اغیزه لري؟

د زده کوونکو فعالیتونه

- تاسو ټول خپلو بدنونو ته پام وکړئ او یو له بل سره مفاهمه او مشوره وکړئ چې آیا د پاك او روغ بدن لپاره څه وکړو؟
- کوم شی د بدن د بد بویی سبب کیږي؟
- څه ډول خپل غاښونه او پزه پاکه وساتو؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن :

- د بدن پاکوالي ته پاملرنه د ښې روغتيا او روغ فکر سبب کيږي. له کار او سپورت وروسته، په تيره بيا په تودوخې کې، چې زموږ بدن خولې کوي او ښايي بد بوی ولري، بايد ځان پرېمنځو.
- د بدن پر پوټکي باندې خولې د بدن د خيرنتوب سبب کيږي. ميکروبونه په ناولتيا او خيرنتيا کې په ښه توگه وده کوي او د جلدي ناروغيو سبب کيږي. د اوبو او صابون په وسيله د بدن پريمنځل د خولې بد بوی او خيرې له مينځه وړي، نو ځکه هره ورځ او يا په اوونۍ کې درې وارې په پاکو اوبو او صابون سره د بدن پريمنځل لازمي کار دی.
- له ډوډۍ خوړلو څخه وروسته بايد خپل غاښونه برس يا مسواک کړو.
- د غاښونو د برس کولو طريقې په لاندنيو شکلونو کې ښودل شوي دي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

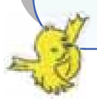
– په پزه کې کوچني ویښتان شته چې سږوته د خاورې او دوړو مخنیوی کوي.
دا ویښتان د تنفس په وخت کې سږوته د ګرمي او پاکې هوا د ننوتو سبب کیږي، نو ځکه باید تل خپله پزه پاکه وساتو.
- هوا باید د پزې له لارې تنفس کړو. خپل نوکان تل پریکړو، ځکه میکروبونه تر نوکانو لاندې ځای نیسي.

ارزونه:

۱- ځرنګه کولای شو په خپلو خولو کې د میکروبونو د ننه وتو مخه ونیسو؟
۲- ددې لپاره چې زموږ ټول غاښونه پاک شي، ځرنګه خپل غاښونه برس یا مسواک کړو.

کورنۍ دنده:

۱- په خپلو کتابچو کې د غاښونو د برس کولو او مسواک کولو د طریقې په هکله ځوکرښې ولیکئ.
۲- که چیرې د ناپاکو لاسونو او اوږدو نوکانو په وسیله خواړه وخورو زموږ د روغتیا لپاره کومه ناوړه اغیزه لري، ولې؟
پر دې موضوع په خپلو کتابچو کې ځوکرښې ولیکئ.



(c) ketabton.com: The Digital Library

د جامو پاکوالی

موخي:

۱- زده کوونکي باید د پاکو جامو اهمیت او د هغو اړیکې له نظافت او روغتیا سره وپیژني.

۲- زده کوونکي باید په ډله ییز ژوند کې د جامو د نظافت په اهمیت باندې وپوهیږي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱ – د انسان په ژوند کې د پاکو او منظمو کالیو په هکله فکر وکړئ او یادداشت یې کړئ.

۲ – ستاسې له نظره ناروغۍ او روغتیا د پاکو او ناپاکو کالیو سره څه اړیکې لري؟

د زده کوونکو فعالیتونه

- د پاکو جامو او د بدن د روغتیا او په ژوند کې د هغو په اهمیت باندې فکر وکړئ او یو له بل سره خبرې او مفاهمه وکړئ.
- آیا په خوله شوي بدن پاکې جامې آغوستل ښه دي، که بد؟
- کوم شی د جامو، د خوب د بسترو او د روجایي ګانو نظافت له منځه وړي؟
- آیا په پاکو جامو او بسترو کې میکروبونه ځای نیولای شي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- د هرچا پاک او سوتره کالي خوښيږي. د بدن په روغتيا او پياوړتيا کـې پــاک او منظم کالي مرسته کوي. په پاکو کاليو کې ميکروبونه ځای نيولی نه شي. تل بايــد خپلې جامې پاکې وساتو. هغه اهلي حيوانات، لکه سپي، پيــشو او نــور چــې د ميکروبونو د ليږدونې سبب کيږي، بايد ځانته نږدې پــرې نــږدو. وربه، ســپږه، کټمل(خسک) د ډېرو ناروغيو سبب کيږي. بايد د درملوشيندلو په وسيله له کاليو او د خوب له بسترو څخه ليرې کړای شي.
- تل بايد جامې، د خوب کالي، بسترې او روجايي ګانې له مينځلو څخه وروسته اوتو شي او لمرته کيښودل شي.

ارزونه:

۱- د انسان په روغتيا کې پاکې جامې څه اهميت لري؟
۲- ولې بايد خپلې جامې پاکې وساتو؟.
۳- په ډله ييز ژوند کې پاک او سوتره کالي څه رول لري؟

کورنۍ دنده:

په ګرمو او سړو موسمونو کې د مناسبو کاليو د اغوستلو د اهميت په هکله له خپلو کورنيــو او دوستــانو ســره مشـــوره وکـړئ او په لنډه ډول يې په خپلو کتابچو کې وليکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کور او چاپېریال پاکوالی

موخې:

۱- زده کوونکي باید د پاک کور ساتنه وپېژني.

۲- زده کوونکي باید په روغتیا باندې د کور پاکوالی او د پاک چاپېریال پـه اغېزو وپوهېږي.

۳- زده کوونکي باید د کور چاپېریال له ککړېدو څخه پـه مخنیـوي بانـدې پوه شي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱- ستاسې له نظره کوم شیان زموږ د کور او چاپېریال د ککړتیا سبب کېږي؟

۲- څه فکر کوئ څه وکړو چې زموږ کور او چاپېریال ککړ او چټل نشي؟

د زده کوونکو فعالیتونه

- په دې هکله خبرې وکړئ چې یو پاک او سپېځلی کور کومې ځانګړتیاوې لري؟
- خپل ټولګی د خپل کور په شان وګڼئ او د هغه په پاک ساتلو کې په ګـډه سـره بحث وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- په يو پاک او سپيڅلي کور کې د کور ټول شيان او سامانونه په مناسبو ځايونو کې په منظم ډول پراته وي.
- د يو پاک کور په شاوخوا کې د ميکروبونو د ودې او خپريدو ځای نه وي.
- پاک او ښه کور په دې توګه جوړيږي چې د لمر وړانګې پکې ولګيږي.
- د منظمو او پاکو کورونو په انګړ کې بايد په مناسبو ځايونو کې زينتي ونې کېنول شي. چرګان او اهلي حيوانات چې د ميکروبونو د خپريدو سبب کيږي بايد له کورونو څخه ليرې په يوه مناسب ځای کې وساتل شي.

خځلې او چټلی دې په يو مناسب ځای کې له کور څخه بهر ښخ يا وسوزول شي.

ارزونه:

۱- پر روغتيا باندې د کور او چاپيريال پاکوالی څه اغيزه لري؟

۲- څرنګه کور او چاپيريال پاک ساتلای شو؟

کورنۍ دنده:

د کور، کوڅې او ښار د روغتيا ساتنې په هکله له خپل پلار او مور سره تر مشورې وروسته څو کرښې په خپلو کتابچو کې وليکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اووم څپرکی

ناروغي او عوامل يې

موخې:

۱- زده کوونکي بايد د ناروغۍ حالت له روغتيا څخه توپير کړای شي.

۲- زده کوونکي بايد د ناروغۍ له ډولونو سره آشنا شي.

۳- زده کوونکي بايد د ناروغۍ عوامل وپيژني.

هڅوونکې پوښتنې:

۱ – ستاسې په نظر ناروغي څه ډول حالت دی؟

۲ – ناروغي د ژوندانه په فعاليتونو کې څه ډول بدلون رامنځته کوي؟

۳ – ستاسې له نظره انسان څرنګه په ناروغۍ اخته کيږي؟

د زده کوونکو فعاليتونه

۱- په دې کې فکر وکړئ او ويې ليکئ چې څرنګه ناروغه شوي وئ؟

۲- د ناروغيو هغه ډولونه چې پيژنئ په يو لست کې يې وليکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- د بدن د نارمل حالت بدلیدوته ناروغي وايي.
- د انسان د ناروغتیا سبب د میکروبونو خپریدل، د ویټامینونو کموالی، غیر متوازنو خوړو اود چاپیریال ځینې عوامل دي.
- همدا شان شپیني خواړه (له شپې څخه پاتې)، ناوړه خواړه، ناپاکه اوبه، ککړه هوا هم د ناروغتیا سبب کیږي.
- ناروغي بیلابیل ډولونه لري، لکه: والګی، نسناستی او پیچش، غذایي تسممونه، کانګې، وچکې، دیفتري، کولرا (طاعون) ملاریا، لشمانیا (کالدانې) د هضمي سیستم د چنجیانو ناروغۍ او نور.
- ځینې ناروغۍ په مستقیم ډول د تماس په وسیله د هوا، اوبو، خوړو او نورو لارو له ناروغ انسان څخه روغو کسانوته لیږدول کیږي، لکه: والګی، توبرکلوز او نور.
- ځینې نورې ناروغۍ د اوبو، غذایي موادو (ناپاکه او ورستو سبو او میوو)، خاورې، باد او داسې نورو په وسیله لیږدول کیږي.
- ځینې ناروغۍ د یوې حشرې یا مخصوص لیږدوونکي حیوان په وسیله له ناروغ سړي څخه روغو کسانوته لیږدول کیږي، لکه: ملاریا، لشمانیا (کالدانې) او داسې نورې ناروغۍ.
- مچۍ، غوماشې، وربه، د وریځې مور، خسک، موږک، میږي او نور د ناروغیو لیږدونکي بلل کیږي.

ارزونه:

۱- د څو ډولونو د ناروغیو نوم واخلئ.
۲- کوم شیان د انسان د ناروغۍ سبب کیږي.
۳- ناروغۍ په کوم ډول روغو او سالمو کسانوته لیږدول کیږي؟

کورنۍ دنده:

۱- د ناروغیو د لیږدونکو نومونه ولیکئ.
۲- انسان څرنګه او په څه ډول په ناروغۍ اخته کیږي؟ په دې هکله یو څو کرښې ولیکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ناروغۍ لیږدونه

د ناروغیو لیږدونکي

موخې:

۱- زده کوونکي باید د ناروغي د خپریدو په ځرنګوالي پوه شي.

۲- زده کوونکي باید هغه ناروغۍ چې په مستقیم ډول خپریږي، له هغو ناروغیو څخه توپیر کاندي، چې په غیر مستقیم ډول خپریږي.

۳- زده کوونکي باید د ناروغیو لیږدونکي وپیژني.

هڅوونکي پوښتنې:

۱ – ستاسې له نظره ناروغۍ په څه ډول نورو ته خپریږي؟

۲ – ستاسې په فکر کومې ناروغۍ په مستقیمه توګه او کوم ډول یې په غیر مستقیم ډول خپریږي؟

۳ – د ناروغیو د لیږدوونکو په هکله څه فکر کوئ؟

د زده کوونکو فعالیتونه

- د زده کوونکو لومړۍ ډله باید هغو ناروغیو نومونه ولیکي چې په مستقیم ډول خپریږي.
- دویمه ډله دې د هغو ناروغیو نوم واخلي چې په غیر مستقیم ډول خپریږي.
- دریمه ډله دې د ناروغیو د لیږدونکو نومونه ولیکي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- ناروغۍ د اوبو، هوا، غذايي موادو (نامينځل شويو او ورستو سبو او ميوو)، خاورو او دوړو، مچانو او نورو حشراتو په وسيله ليږدول کيږي.
- ځينې ناروغۍ په مستقيمه توګه له ناروغ انسان څخه روغ انسان ته خپريږي، لکه: والګې، نرى رنځ، او داسې نور.
- ځينې ناروغۍ له ناروغ سړي څخه روغو کسانوته د هغه د ځانګړي ليږدوونکي په وسيله په غير مستقيم ډول ليږدول کيږي. لکه ملاريا، لشمانيا (کالداني) او داسې نور.
- غوماشې، مچۍ، وربه، سپږه، کتمل، ميږي، موږک اونور د ناروغيو ليږدونکي دي.

ارزونه:

۱- کوم ډول ناروغۍ په مستقيمه توګه خپريږي؟
۲- کوم ډول ناروغۍ په غير مستقيم ډول خپريږي؟
۳- د ناروغيو د ليږدونکو نومونه واخلئ.

کورنۍ دنده:

د ناروغيو د ليږدوونکو په هکله په خپلو کتابچوکې څو کرښې وليکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ناروغۍ د لیږدیدو مخنیوي

موخې:

۱- زده کوونکي باید د ناروغۍ د مخنیوي لپاره د واکسین په اهمیت باندې پوه شي.

۲- زده کوونکي باید د شخصي اوچاپیریالي روغتیا ساتنې پر ګټوباندې وپوهیږي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱ – ستاسې په فکر څرنګه د ناروغیو له خپریدوڅخه مخنیوی وکړو؟

۲ – څرنګه له ناروغۍ څخه ځان وساتو؟

د زده کوونکو فعالیتونه

- د زده کوونکو لومړۍ ډله دې سره بحث وکړي چې له ناروغیو څخه څرنګه ځان ژغورلی شي.
- دویمه ډله دې د بحث په ترڅ کې په ډاګه کړي چې د روغتیا پـه ساتلو او د ناروغیو د لیږدیدو په مخنیوی کې د شخصي، کـورنۍ او د چاپیریال د حفـظ الصحي مراعاتول څه اهمیت لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- ټول نوي زېږېدلي ماشومان بايد د شپږو زيانمنو ناروغيو، (نري رنځ، ديفتري، توره ټوخلې، تيتانوس، ګوزڼ او د شري) په مقابل کې واکسين شي.
- په ناروغيو د اخته کيدو د مخنيوي پاکوالى او د حفظ الصحې مراعاتول سبب کيږي.
- په ساري ناروغيو باندې له اخته کسانو ګوښه اوسئ.
- پاک خواړه او پاکې اوبه په ناروغيو د اخته کيدو او ليږديدو مخه نيسي.
- د مور شيدې ماشوم له ناروغۍ څخه ساتي.
- د ګيډې د چنجيانو د خپريدو د مخنيوي لپاره تشنابونه او ټټۍ په سم او رغنده ډول بايد جوړ کړاى شي.
- د ناروغۍ ليږدونکو، لکه: موږکانو، مچيو، غوماشو، د وربږې د مور او نورو حشراتو د زياتيدو مخه بايد ونيول شي.

ارزونه:

١- د ناروغيو د مخنيوي لپاره د حفظ الصحې مراعاتول څه اهميت لري؟
٢- څرنګه حفظ الصحه (روغتيا ساتنه) مراعاتولى شو؟
٣- په ناروغيو د اخته کيدو او ليږديدنې مخنوى څنګه کولاى شو؟
٤- کوم شيان د ناروغيو د خپريدو سبب کيږي؟

کورنۍ دنده:
د ناروغيو د ليږدلو مخنيوي په هکله د خپلې کورنۍ د غړو نظريې وليکئ.

Sc(P)0406

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ایډز ناروغي
HIV/ AIDS

موخې:

۱- زده کوونکي باید د HIV/AIDS زیانونه وپېژني.

۲- زده کوونکي باید په HIV/AIDS د اخته کېدو د مخنیوي پر لاروچارو وپوهېږي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱- آیا پوهېږئ چې ایډز HIV/AIDS څه ډول ناروغي ده؟

۲- ستاسې له نظره انسان څرنګه په HIV/AIDS باندې اخته کېږي؟

۳- کوم ډول تدبیرونه ونیول شي چې د HIV/AIDS په ناروغۍ باندې له اخته کېدو څخه مخنیوی وشي؟

د زده کوونکو فعالیتونه

۱- د زده کوونکو لومړۍ ډله دې د ساري ناروغیو نومونه ولیکي.

۲- دویمه ډله دې د ساري ناروغیو د خپرېدو په لارو چارو د نظر تبادله وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- ایډز له خطر نه ډکه او وژونکي ناروغي ده چي زیات شمیر انسانان د هغه له امله له منځه ځي.
- ایډز یو ویروسی[1] ناروغي ده چي د انسان د وجود مقاومت کموي.
- په دې ناروغۍ باندي اخته کسان ورځ په ورځ کمزوري کیږي او هر ډول ناروغي او مکروب کولای شي چي هغه انسان پرې اخته شي.
- د ایډز ویروس د ناروغ انسان په وینه کې موجود وي.
- ایډز له ناروغ څخه د پیچکارۍ د ستنې په وسیله روغ انسان ته لیږدول کیدای شي.
- که چېرې د نایي (سلمان) چړې د ناروغ په وینې لړلې وي او له هغه څخه د نورو لپاره کار واخیستل شي د ایډز ناروغي نورو ته خپریدای شي.
- له ناروغ څخه د وینې اخستلو له لارې سالم انسان ته انتقالیږي.
- که چېرې شیدې ورکوونکې میندې د ایډز په ناروغۍ باندې اخته وي، ناروغي ماشوم ته خپریږي.

په ایډز د اخته کیدو د مخنیوي لارې چارې:

۱ – باید د پیچکارۍ له نوي ستنې څخه ګټه واخیستل شي.

۲ – دغه راز د ویښتانو د خریلو لپاره باید له نوې چړې څخه کار واخیستل شي.

۳ – که چیرې مور په HIV/ AIDs ناروغۍ باندې اخته وي باید خپل ماشوم ته شیدې ورنه کړي.

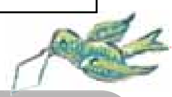
۴ – وینې ته د ضرورت په وخت کې وینه باید له سالم انسان څخه واخستل شي.

ارزونه:

۱- څرنګه د HIV/ AIDs ناروغۍ لیږدول کیږي؟

۲- د ایډز ناروغي انسان ته څه ډول زیان رسوي؟

۳- څرنګه د دې وژونکې ناروغۍ له لیږدیدو څخه مخنیوی کولای شو؟



کورنۍ دنده:

۱- د HIV/ AIDs ناروغي د لیږدیدو څرنګوالی په خپلو کتابچو کې ولیکئ.

۲- د HIV/ AIDs ناروغۍ په هکله هغه څه چې مو زده کړي دي د خپلې کورنۍ له غړو سره پرې مباحثه وکړي.

[1]– ویروسونه کوچني ذره بیني موجودات دي چي د بېلابېلو ناروغیو سبب کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اتم څپرکی
لومړنۍ مرستې

موخې:

۱- زده کوونکي باید د لومړنۍ مرستې په اهمیت وپوهیږي.

۲- زده کوونکي باید په خپل ورځني ژوند کې لومړنۍ مرستې وکارولای شي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱ – ستاسې له نظره کوم وخت لومړنۍ مرستې ته اړ کیږو؟

۲ – تاسې د لومړنۍ مرستې د ګټې اخیستلو د اهمیت په هکله څه فکر کوئ؟

۳– آیا تاسو تر اوسه پورې له لومړنیو مرستو څخه ګټه ترلاسه کړې ده؟

د زده کوونکو فعالیتونه

- ګرانو زده کوونکو تاسې په شکل کې څه شی وینئ، یو له بل سره په دې هکله مشوره وکړئ چې آیا تاسې د ټپي کیدو پیښې یا ځینې نور حالتونه، لکه: لاس او پښې ماتیدل لیدلي دي؟
- په دې باندې مو فکر کړی دی چې د پیښو په وخت کې له زیانمنو کسانو سره څرنګه مرسته کولای شئ؟

د مثال په توګه د موټر د ټکر په وسیله ټپي شوی شخص مخکې له دې چې روغتون ته ورسیږي څه ډول مرستې ور سره وکړو چې له منځه لاړ نه شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- لومړنۍ مرستې هغه وخت زموږ لپاره د اهمیت وړ ګرځي چې له ناڅاپي پېښنو سره مخامخ شو.

مثلاً: له موټر سره ټکر، سوځېدل، مار چیچل، په اوبو کې ډوبېدل او نور حالتونه چې زیان رسیدلی ناروغ له کلینک او روغتون څخه لېرې وي او روغتون ته تر رسیدو پورې کیدای شي د بیهوشۍ له کبله له منځه لاړ شي.

- ددې لپاره چې په دغو حالاتو کې خپلو نژدې خپلوانو، هېواد والو او ښاریانو ته د ښه خدمت لپاره جوګه شو، لازمه ده چې د مرستو رسولو مهارتونه او وړتیاوې زده کړو.

- د هرې ناڅاپي پېښې لپاره، مثلاً: سوځیدل، مار چیچل، ټپي کیدل او نورې ځانګړې لومړنۍ مرستې شته چې په راتلونکو لوستوکې به یې ووایو چې هریو زده کوونکی د ضرورت په وخت کې ور څخه ګټه واخلي.

ارزونه:

۱- که چېرې موږ د لومړنیو مرستو سره بلدتیا ونه لرو او له ټپي شوي سړي سره مخامخ شو آیا کولای شو له هغه سره سمه مرسته وکړو؟

۲- ستاسې له نظره ټپي کیدل څه شی دی؟

کورنۍ دنده:

په کورکې د لومړنۍ مرستې د اهمیت په هکله پنځه کرښې په خپلو کتابچو کې ولیکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تبې کیدل

موخه:
زده کوونکي باید په دې وپوهیږي چې په خپل ورځني ژوند کې د تبې شوي کس لپاره له لومړنۍ مرستې څخه ګټه او اخیستلای شي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱– ستاسې له نظره انسان څرنګه تبې کیږي؟

۲– که چیرې زموږ د بدن کوم غړی تبې شي او د وینې بهیدل یې هم زیــات وي، ددې پیښې لپاره لومړنۍ مرستې څرنګه کارول کیږي؟

۳– آیا تاسې کومه پیښه چې د تبې کیدو او وینې بهیدو سبب شوی وي، لیدلې ده؟

د زده کوونکو فعالیتونه

۱– ددې په هکله چې تبې کیدل څه ته وایي پـه خپـل ټـولګي کـې سـره مـشوره وکړئ.

۲– د بدن د یو غړي تبې کیدل، کومه نـاوړه اغیـزه لـري؟ د وینـې بهیـدنې څخه څرنګه مخنیوی کولای شو؟

۳– ددې دوو پیښو لپاره د لومړنۍ مرستې خورا ښه طریقه څرنګه سرته ورسوو؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- هره باندینۍ قوه چې زموږ په بدن ناوړه اغیزه وکړي زموږ بدن ته زیان رسیدو او ټپي کیدو سبب کیږي. دا منفي اغیزه ښايي له ترافيکي پيښې څخه وي يا د نه پاملرنې په نتیجه کې. زموږ د بدن کوم غړی په خوټکیدلو اوبو، اور یا په تودو غوړو او داسې نورو سوځیدلی وي یا کوم سړی له بامه وغورځیږي او پښو او لاسونو ته يې زيان ورسیږي.
- که د بدن يو غړی ټپي یا پرې کړای شي ور سره جوخت کوچني او لوی رګونه هم پرې کیږي چې په دې صورت کې به په زیاته اندازه وينه له بدن څخه وبهیږي او امکان لري چې ټپي شوی کس روغتون ته تر رسیدو د مخه تلف شي.

لومړنۍ مرستې:

تر ټولو د مخه لازم دي چې ټپي شوی غړی پورته وساتل شي. که چیرې وینې بهیدل د سر له برخو څخه وي باید زیان رسیدلی شخص دناستې حالت کې راوستل شي، ترڅو سر يې پورته واقع شي. که سر بيره له وينې بهيدو څخه د هغې برخې هډوکې ته هم زیان رسیدلی او مات شوی وي باید حرکت ورته ورنه کړای شي. په هغه برخه کې چې وينه ور څخه بهیږي باید يو پاک ټوکر کیښودل شي او کلک ونیول شي. که چیرې پاک ټوکر موجود نه وي د لاس په ذریعه ور باندې فشار راوړل شي. ځکه فشار د وينې درولو لپاره یوه ښه چاره شمیرل کیدای شي. په پای کې تاوان رسیدلې برخه چې ور څخه وینه بهیږي د يو پنډ ټوکر په وسیله څرنګه چې په شکل کې لیدل کیږي، کلکه وتړل شي.

که چیرې د پیښې په اثر د بدن يو غړی، لکه لاس یا پښې او یا د هغوی ګوتې پرې شوي وي او له خپل ځای څخه بیځایه شوي وي، په دې صورت کې زياته وينه ضایع کیږي چې د زیات وخت په تیریدو څخه د ناروغ د مړینې سبب کیږي. په دې حالاتو کې باید له (تورنیکیت) څخه ګټه واخیستل شي.

تورنیکیت هغه پلن بنداژ ته وايي چې د تاوان رسیدلې برخې شاوخوا باندې داسې کلک تړل کیږي، چې د وینې وریدي او شرياني لارې بندیږي، ترڅو چې زیان رسیدلی سړی مخکې د وینې له ضایع کیدو څخه روغتون ته ولیږدول شي او له ۲۰ دقیقو څخه وروسته تورنیکیت یوپلا خلاصیږي چې روغو رګونو ته وينه ورسیږي.

ارزونه:

۱- که په یوه ترافيکي پيښه کې يو څوک شي او د وینې بهیدنه هم زیاته وي مخکې له دې څخه چې روغتون ته ورسول شي کومې لومړنۍ مرستې ورسره وشي؟

۲- د ناروغ لپاره لومړنۍ مرستې څه اهمیت لري؟

کورنۍ دنده:

خپل مور اوپلار سره مشوره وکړئ چې دوی کومه ترافيکي پيښه او یاکومه بله پيښه لیدلې ده؟ د پیښې مهم ټکي یادداشت کړئ او هغه لومړنۍ مرستې چې موزده کړي دي هغوی ته ووایاست.

(c) ketabton.com: The Digital Library

سوځيدل

موخې:

۱- زده کوونکي باید په دې باندې پوه شي چې کوم شیان د هغوی د بدن د سوځیدو سبب کیږي.

۲- زده کوونکې باید له سوځیدلو کسانو سره لومړنی مرستې سرته ورسولای شي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱- ستاسې په فکر کوم شیان د سوځیدو سبب کیږي؟

۲- روغتون ته د ناروغ له رسولو د مخه څنګه د سوو ټپونو ساتنه کولی شو؟

د زده کوونکو فعالیتونه

- تاسې په خپل منځ کې مشوره وکړئ، چې په کور کې کوم شیان د سوځیدو سبب کیږي؟
- څرنګه له سوځیدو څخه مخنیوی وکړو؟
- د سوې درد او سوځیدنه څه ډول کمیدلای شي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

که چیرې د نه پاملرنې له امله د انسان د بدن په کومه برخه باندې خوټکیدلې اوبه یا سره غوړي توی شي او یا د اور یا د برېښنا د شارتي له امله سوځیدنه رامنځته کیږي، د انسان بدن ته زیان رسیږي،تپ، تناکې، سوځیدنه او درد پیدا کېږي چې دا ډول زیانونه د سوځیدو د زیانونو په نامه یادیږي.

لومړنۍ مرستې:

- **د سوځیدو له امله باید د زیانمنو کسانو لپاره لاندیني تدبیرونه ونیول شي:**

الف: د زیانمنو درد اوخوږ کم کړو (د درد ضد درملو په وسیله یا د کورنۍ د یو مشر غړي په مرسته)

ب: بیهوشۍ ته یې پرې نږدو.

ج: هڅه دې وشي چې ټپونه میکروبي نه شي.

سرې او روانې اوبه د سوي برخې درد کموي او د تپ د شاوخوا خیرى لیرې کوي.

ددې لپاره چې زیان رسیدلی شخص د درد له کبله بیهوشه نشي مایعات، لکه: اوبه، شربت او نور ورته ډېره ګټه رسوي.

زیاته هڅه باید وکړو چې تپونه پاک وساتو او د میکروب ضد محلول په وسیله یې پریمنځو، وروسته د پاک بنداژ (د ململ ګاز) په وسیله سسته یې وتړو.

یادونه:

باید د سوي ځای تناکې ونه چول شي او چول شوې تناکې د اوبو لاندې ونه نیول شي.

ارزونه:

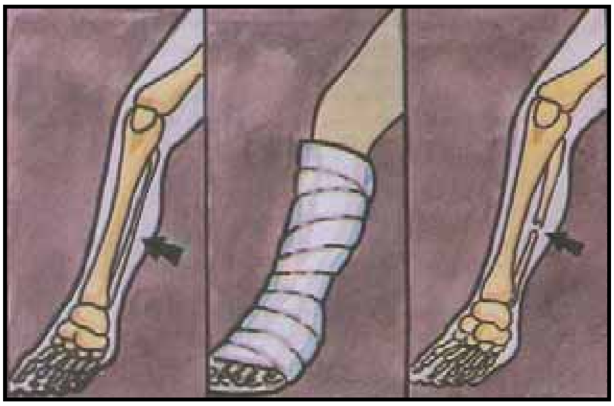
۱- د سوي لپاره د لومړنۍ مرستې د پړاوونو نومونه واخلئ.
۲- څرنګه د سوي درد کمولی شو؟
۳- څرنګه سوی تپې له عفونت څخه وساتو؟

کورنۍ دنده:

د سوي لوست د لومړنۍ مرستې په هکله خپلو کورنیو ته کیسه وکړئ او د هغه په باب چې مو څه زده کړي دي ویې لیکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د هډوکي ماتيدنه



موخه:

زده‌کوونکي بايد د هډوکي د ماتيدو په صورت کې له لومړنۍ مرستې څخه ګټه ترلاسه کړای شي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱– آيا کوم وخت مو ليدلي دي چې د چا هډوکی دې مات شوی وي؟

۲– څرنګه وپوهيږو چې په يوه نا څاپه پيښه کې د بدن هډوکی مات شوی او يا بيځايه شوی دی؟

د زده کوونکو فعاليتونه

- که په کومه پيښه کې هډوکي مات شوي وي، خو معلوميږي نه. تاسو څرنګه له هغه سره مرسته کولای شئ. خبرې پرې وکړئ. که چېرته د يو هډوکي د ماتيدو تر څنګ له بدن څخه وينه هم وبهيږي، څرنګه لومړنۍ مرسته ورسره کولای شئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- ددې امکان شته چې يو هډوکی مات شوی وي، خو ماتيدنه يې څرګنده نه وي.

باید وپوهیږو چې د ماتیدو په برخه کې زيات خوږ(درد) او پړسوب پيداکيږي. په ځينو حالاتو کې هډوکی د ماتیدو سره جوخت د خواوشا غړو شکل تغیر مومي او وينه بهيدنه به هم ولري. په دې صورت کې مات شوي غړی بې حرکته ساتو او:

- د اړوند غړی د ټيې شوې برخې د زیاتې وينې بهېدنې مخنيوی کوو.

لومړنۍ مرستې:

لومړی بايد مات شوی غړی بې حرکته شي او اصلي او طبيعي حالت ته دې راوستل شي چې داکار په خورا دقت سره بايد ترسره شي. په ماتې شوې برخې باندې تخته يا صاف لرګی په داسې توګه ځای په ځای شي چې د مات شوي هډوکي او لرګي تر منځ په دواړو خواوو کې مالوچ کېښودل شي.

پس له هغې په کراره او پوره پام وتړل شي او ناروغ روغتون يا کلينيک ته درملنې لپاره ولیږدول شي.

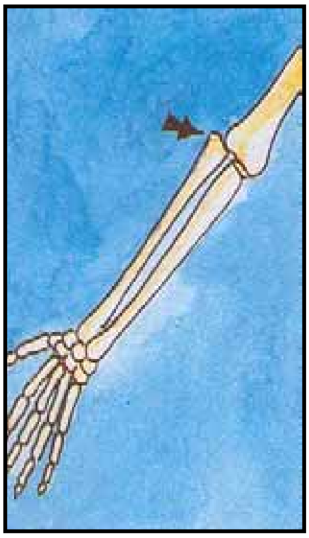
ارزونه: ۱- که چیرې د بدن مات شوی غړی بې حرکته وساتل شي د ناروغ لپاره څه ګټه لري؟ ۲- څرنګه وپوهیږو چې د ناڅاپي پيښې له امله هډوکی مات شوی دی؟ ۳- د مات شوي هډوکي په عمليه کې دلرګي او بنداژ کارول څه اهميت لري؟

کورنۍ دنده:

په کور کې د مات شوي هډوکي او لومړنۍ مرستې په هکله له خپلو والدينو سره مشوره وکړئ او په خپلو کتابچو کې يې وليکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

گوزار (ضربه) او د هډوکي بیځایه کیدل او را وتل



موخه:

زده کوونکي باید د هډوکو د گوزار (ضربو)، راوتلو او بیځایه کیدو په هکله په لومړنیو مرستو باندې پوه شي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱ – آیا پوهیږئ چې په کومو حالتونوکې هډوکي بیځایه کیږي؟

۲ – ستاسې په فکر کله چې هډوکي بیځایه شي څه عمل ترسره کړو؟

د زده کوونکو فعالیتونه

- په خپلو منځونو کې خبرې وکړئ، چې د ماتو شوو هډوکو او بیځایه شوو بندونو ترمنځ څه توپیر شته؟
- که د یوې پیښې له امله هډوکي بیځایه شي، په دې هکله له لومړنۍ مرستې څخه څرنگه گټه اخیستلای شئ؟
- څرنگه له لومړنیو مرستو څخه د بدن پر غړو باندې د گوزار (ضربې) د رامنځته شوي زیانونو د لیرې کیدو په منظور گټه اخیستلای شو؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- په ځینو پیښنو کې لکه: له دیوال یا له بایسکل څخه لاندې غورځیدل، د آس یا خره لغته خوړل، دغوایي په ښکر لگیدل، یا له ونې څخه لوېدل انسان ته داسې تاوانونه رسوي، چې وینه یې نه بهیږي، خو د زیان رسیدلې برخې تر پوټکي لاندې ځای سور یا شین رنگې کیږي. په دې حالت کې د پوټکي لاندې وینه ټولیږي او د ضربې یا گوزار وهل څرگندوي، چې سخت درد لري او په اصطلاح گزک یا قیصر شوی وي.
- هډوکي د بندونو په واسطه سره نښتي دي. هډوکي په بندونو کې په ځانگړې رشتې خوځنده او کلک ساتل شوي دي. که د ځینو پیښنو له امله نومورې رشتې له حد نه زیاتې کش شي دا حالت د هډوکي د راوتو په نامه یادیږي چې شین رنگ، ډېر درد او پړسوب لري.
- که چیرې د مفصل رشتې د کومې پیښې په وسیله پریکړای شي او د هډوکو سرونه د مفصل له ځای څخه لیرې شي دا حالت د هډوکو د بیځایه کیدو په نامه یادیږي چې نومورې برخه خورا ډېر درد کوي.

لومړنۍ مرستې:

د هډوکي د بیځایه کیدو لپاره لومړنۍ مرستې دا دي چې د بیځایه شوي بند شاوخوا د مالوچو په وسیله وپیچل شي او په بنـــداژ سستـــه وتړل شي او ناروغ ژر د هډوکو ډاکتر ته ورسول شي.

د راوتلو هډوکو لپاره لومړنۍ مرستې په دې توگه باید ترسره شي:

زیانمن ځای پورته کړای شي او یو پاک ټوکر د سړو اوبو په وسیله لوند شوی وي، کیښودل شي، د راوتلې برخې په گرد چاپیره باندې پنبه کیښودل شي او توده وساتل شي او نوموړې برخه باید ونه سولول شي. ددې مرستې د ترسره کیدو وروسته ناروغ کلینیک ته ورسول شي.

د گوزار خوړلې زیان رسیدلې برخې لپاره لومړنۍ مرستې په دې توگه دي چې:

لومړی باید زیان رسیدلې برخې د میکروب ضد موادو، لکه، الکول، ټینچر او نورو په وسیله پاک او وروسته د کریم، واسلین یاغوړیو په واسطه غوړ کړای شي او د پاک ټوکر په وسیله وتړل شي او بیا ناروغ روغتیایي کلینیک ته ورسول شي.

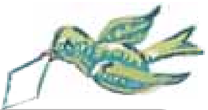
(c) ketabton.com: The Digital Library

ارزونه:

۱- د هډوکي د بيځايه کيدو او راوتلو لپاره د لومړنۍ مرستې ترتيب بيان کړئ.

۲- د هډوکي ضربه (ګوزار) او بيځايه کيدل څه شی دي؟

۳- په بدن کې د زيانونو اثرونه کوم دي او په څه ډول هغه کرار (تسکين) کړو؟

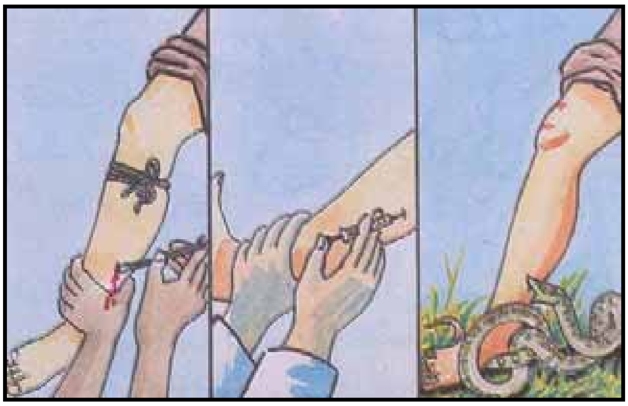


کورنۍ دنده:

ددې لوست د لومړنۍ مرستی په هکله څه چې مو زده کړي دي په خپلو کتابچو کې يې وليکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

مار چیچلی



موخې:

۱- زده کوونکي د مارچیچلې برخه او نښې باید وپیژني.

۲- زده کوونکي د مار چیچلي لپاره له لومړنیو مرستو څخه باید ګټه واخیستلای شي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱ – آیا تاسې زهر لرونکي خزندې او لړمان لیدلي دي؟

۲ – آیا تاسې پوهیږئ چې د خزندو او ځینو حشراتو چیچل د انسان د مړینې سبب کیږي؟

د زده کوونکو فعالیتونه

- په خپلو منځونو کې مشوره وکړئ چې دکوم ډول خزندو و چیچل انسان ته خطر لري؟
- که چیرې د مار، لړم، غالبوزې، غونډل او نورو له چیچلو سره مخامخ شو، روغتون ته تر رسیدو پورې تلف نه شو باید له کومو لومړنیو مرستو څخه ګټه واخلو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- يو شمير زياتې خزندې او حشرې، لکه: ماران، لړمان، غونډلان، غالبوزې او نور د انسان لپاره د چيچلو خطر لري. د ځينو خزندو چيچل، لکه: زهر لرونکي ماران د انسان ژوند د مرگ له خطر سره مخامخ کوي. په چيچل شوی ځای کې د نيش (لشکه) د نښې برسيره سوروالی، شين والی او پړسوب هم ليدل کيږي.
- د هغې نښې له زړه بد والی، سر گرځيدل، کانگې، خولې کول او د نس او سينې برخو کې درد رامنځته کيدل دي.
- دا هم امکان لري چې د چيچلو له ډار څخه انسان بيهوشه شي.
- د لړمانو زهر د مار له زهر څخه لږ خطر لري، خو درد او خارښت يې بيا ډير دی.

لومړنۍ مرستې:

د مار د چيچلو په وخت کې دې د زهر وله خپريدو څخه د مخنيوي لپاره لومړنۍ مرستې تر سره شي.

د مار چيچلي ځای بايد د زړه له سطحې څخه ټيټ کړای شي.

که چيچل شوی ځای په لاس يا پښې کې وي بايد له شکل سره سم د يو ټوکر يا دستمال په وسيله له نومړې برخې څخه لږ پورته وتړل شي ترڅو د وريدونو(رگونو) په وسيله د زړه په لور د زهرو بهير بند شي.

چيچل شوې برخه بايد ډيره ونه خوځول شي. که چېرې له چيچل کيدو څخه ډير وخت تير شوی نه وي، نومړې برخه د پاکې چړې يا د ريږې د پترۍ په وسيله لږ څه پرې کړای شي او د خولې په واسطه زهر لرونکي وينه ودرول شي. (د وينې له بهير څخه زهر بايد وويستل شي) په دې شرط چې د نومړي شخص خوله ټپي يا ناروغه نه وي.

زيان رسيدلي شخص ته استراحت ورکړ شي او د چيچلو له ډار څخه يې ورته ډاډ ورکړ شي، چې بيهوشه نه شي. د زيان رسيدلي شخص پرمخ باندې اوبه وشيندل شي او د امکان په صورت کې ورته مصنوعي تنفس ورکړ شي او په پای کې خوب ته پرې نه ښودل شي.

ارزونه:

۱- د چيچل شوي ځای نښه او علامه څرنگه وپيژندل شئ؟
۲- د کومې خزندې او حشرې زهر انسان د مرگ له خطر سره مخامخ کوي؟
۳- د مار چيچلي لومړنۍ مرستې څرنگه ترسره کيږي؟

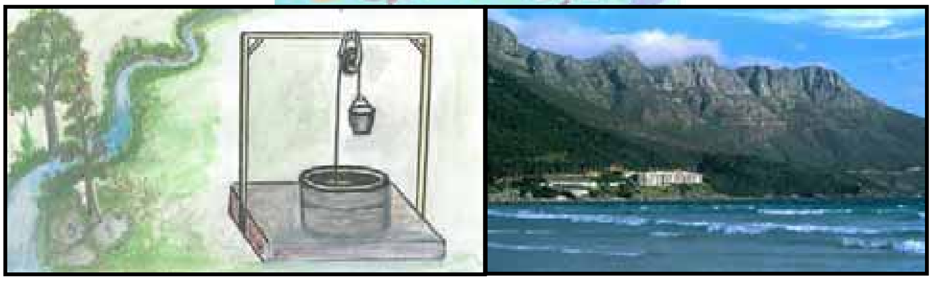
کورنۍ دنده:

په کور کې د مار او لړم د چيچلو د لومړنيو مرستو په هکله د ننني لوست په باب له خپل مور او پلار سره خبرې وکړئ د هغوی نظر يې په خپله کتابچه کې وليکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نهم څپرکي
د ژوند چاپیریال

اوبه



موخې:

۱- زده کوونکي باید اوبه د ژوند د چاپیریال د جز او د ژوند د عامل په توگه وپیژني.

۲- د اوبو په خواصو باندې باید وپوهیږي.

۳- په ژوند کې د اوبو په اهمیت باندې پوه شي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱ – ستاسې په نظر اوبه څه شی او له کومو سرچینو څخه ترلاسه کیږي؟

۲ – ستاسې په فکر اوبه کوم ډول خاصیتونه لري؟

۳ – اوبه په ژوند کې څه اهمیت لري؟

د زده کوونکو فعالیتونه

– که چیرې تاسې ته اوبه ونه رسیږي څرنگه خپل ژوند ته دوام ورکوئ. په دې هکله په خپلو کې د نظر تبادله وکړئ.

– د خپلو اړتیاوو د لیرې کولو لپاره، لکه: څښل، پخلی، پریمنځل او نورو لپاره له کومو سرچینو څخه اوبه ترلاسه کوئ؟ په دې هکله خبرې وکړئ.

– د رودونو، ویالو، چینو او څاگانو اوبه څرنگه رامنځته کیږي. په دې هکله بحث وکړئ.

– په یوه ښیښه یي گیلاس کې یوڅه اوبه را واخلئ او د هغه رنگ، بوی او خوند وگورئ.

Sc(P)0406

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

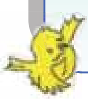
- د ژوند چاپیریال له هغو ټولو طبیعي عواملو او د انسان د اړتیا وړ ژوندیو او نا ژوندیو ده.
- اوبه هغه حیاتي ماده ده چې له هغه پرته هیڅ یو ژوندی جسم (حیوانات او نباتات) خپل
- په طبیعت کې د ځمکې له څلورو برخو څخه درې برخې د سیندونو، رودونو، سمندرګیو، چینو، کاریزونو او نورو نیولې ده.
- د خپل ژوند د اړتیاوو د لیرې کولو لپاره له پورتنیو سرچینو څخه اوبه ترلاسه کوو.
- خالصې اوبه، رنګ، بوی او خوند نه لري.
- اوبه د ژوند د پایښت، کرنې او مالدارۍ، صنعت او سوداګرۍ لپاره ډیر اهمیت لري. باید د چټلیو د اچولو په واسطه اوبه ککړې او ناولې نه کړو.
- د رودونو، چینو، سیندونو ټولې اوبه له باران څخه رامنځته کیږي، چې یوه اندازه یې د ځمکې پرمخ بهیږي او یو اندازه یې تبخیریږي او نورې یې په ځمکه کې جذبیږي او تر ځمکې لاندې اوبه جوړوي، وروسته د چینو، څاګانو او نورو په واسطه د ځمکې مخ ته راوځي.
- د څښلو لپاره باید له پاکو اوبو څخه ګټه واخیستل شي. که چیرې د ډاډ وړ نه وي لومړی باید وخوټکول شي او وروسته دې فلتر شي.

ارزونه:

۱- زموږ په ګران هیواد افغانستان کې رودونه او خوړونه څرنګه جوړیږي؟
۲- د اوبو د ارزښت په هکله څه پوهیږئ؟
۳- تر ځمکې لاندې د اوبو زیرمې څه شي او څرنګه تشکیلیږي؟
٤- د څښلو اوبه ولې ناولې او ککړیږي؟

کورنی دنده:

د اوبو یو ګیلاس، یو لوند ټوکر، یو شین نبات تر لمر لاندې په آزاده هوا کې کیږدئ. له یوې یا دوو ورځو څخه وروسته په هغوی کې د اوبو مقدار (اندازه) وګورئ او نتیجه یې یادداشت کړئ.



(c) ketabton.com: The Digital Library

هوا

خوځې:

۱- زده کوونکي باید هوا او د هغې برخې وپیژني.

۲- زده کوونکي باید د هوا په خواصو باندې وپوهیږي.

۳- زده کوونکي باید د هوا په حیاتي اهمیت باندې پوه شي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱ – ستاسې له نظره هوا څه شی ده، آیا په سترګو لیدل کیږي؟
۲ – ستاسې په فکر هوا کوم ډول خواص، یعنې بوی او خوند لري؟
۳ – ستاسې له نظره هوا د ژوند لپاره څه اهمیت لري؟

د زده کوونکو فعالیتونه

– تاسې خو تش پلاستیکي بوتلونه چې سرونه یې ترلي وي را واخلئ او زور یې کړئ.
– آیا په آسانۍ سره کولای شئ د فشار په وسیله نوموړي بوتلونه منقبض کړئ.
– وروسته د نوموړو بوتلونو سرونه خلاص کړئ او هڅه وکړئ د فشار په وسیله هغوی منقبض کړئ.
– په نوموړو بوتلونو باندې د فشار ورکولو په وخت کې خپله خوله او یزه د بوتل خولې ته ور نژدې کړئ، څه شی احساسوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- هغه پلاستيکي بوتل چې خوله يې تړلې ده په آسانۍ سره د فشار په وسيله نه منقبض کيږي، ځکه په منځ کې يې هوا وجود لري چې ستاسې د قوې په وړاندې فشار واردوي.
- هوا له بېلابېلو غازاتو څخه متشکله ده چې په عمده توګه له پنځو څخه څلور برخې يې له نايتروجن او له پنځه څخه يوه برخه يې له اکيسجن څخه عبارت ده.
- هوا رنګ، بوی او خوند نه لري.
- که خپله خوله او پزه بنده کړئ د خپه کيدو او مړينې سبب کيږي.
- ځکه هوا د تنفس او د ژوند د پايښت او د سون د موادو د سوځيدو لپاره حتمي او لازمي ده. له دې کبله د اهميت وړ ده.
- د خپل چاپېريال هوا بايد پاکه وساتو او په خاورو، دوړو، لوګی او نورو شيانو باندې يې ککړه نه کړو او تل بايد پاکه هوا تنفس کړو.
- هوا د نايتروجن او اکسيجن له غازاتو څخه يو مخلوط دی چې په لږه اندازه کاربن ډاي اکسايد، خاوره او دوړه هم لري. د ځمکې کره يې سر ترپايه پوښلې ده او له هغې څخه پرته تنفس او د سون د موادو د سوځيدو عمليه امکان نه لري.

ارزونه:

۱- که چېرې خپله پزه بنده کړئ څه به راپېښ شي؟
۲- د تنفس او له پاکې هوا څخه د ګټې اخيستلو لپاره څه بايد وکړو؟
۳- د هوا برخې کومې دي او په هوا کې په کوم تناسب وجود لري؟
٤- آيا له هوا څخه پرته تنفس او سوځيدنه امکان لري؟

کورنۍ دنده:

۱- يوه بله شمعه په يوه بوتل کې چې په اوبو باندې سرچپه کېښودل شوې وي، ننباسئ او د کتنې نتيجه يې په خپلو کتابچو کې يادداشت کړئ.
۲- د هوا د ارزښت په باب هرڅه چې پوهيږئ، وليکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خاوره

موخې: زده کوونکی باید:

۱- خاوره وپیژني.
۲- د خاورې ډولونه وپیژني.
۳- د خاورې په اهمیت وپوهیږي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱- ستاسې له نظره خاوره څه شی ده او څرنګه منځته راځي؟
۲- ستاسې له نظره خاوره څه اهمیت لري؟

د زده کوونکو فعالیتونه

- د زده کوونکو یوه ډله دې ژیړه خاوره (د رس خاوره) له اوبو سره مخلوط او لـه هغه څخه خمیره برابره کړئ.
- د زده کوونکو بله ډله دې له تورو خاورو (د ویالو ترسبات) څخه خمیـره جوړه کړي.
- د زده کوونکو دریمه ډله دې له شګلنو خاورو څخه خمیره جوړه کړي.
- وروسته د خاورو په هره خمیره کې سرېښناکتوب، کشوالی، نرموالی، سختوالی او د لنده بل دوام وګورې او خپلې کتنې دې یادداشت کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

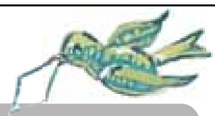
متن:

- خاوره د معدني او عضوي ورستو او تخریب شوو موادو یو مخلوط دی چې نباتات په کې وده کوي او د بېلابېلو غذايي موادو سرچینه تشکیلوي، خاوره په درو ډولونو ده: زیږه خاوره(د رس خاوره)، توره خاوره (د حیواناتو او نباتاتو پاتې شونې) او شګلنه خاوره.
- هغه خاوره چې عضوي مواد د (حیواناتو او نباتاتو) پاتې شونې ولري، پسته یا نرمه وي چې د نباتاتو د ودې لپاره خورا مساعده وي. برعکس په کلکو خاورو کې د نباتاتو وده په ښه توګه ښه نیولی نه شي.
- نباتات په هغو خاورو کې چټکه اوښه وده کوي چې زیات عضوي مواد ولري.
- خاوره ددې لپاره د اهمیت وړ ده چې نباتات پکې وده کوي او د انسانانو او حیواناتو غذايي سرچینه او هم ساختماني مواد ور څخه ترلاسه کیږي.

ژوند د چاپیریال یو مهم جز دی او د ژوند اړتیاوې ور څخه برابریږي، باید د هغې د ساتنې لپاره د ونو د کینولو، د ځنګلونو د جوړولو او د دیوالونو د ودانولو له لارې هڅه وکړو چې له تخریب څخه یې مخنیوی وشي.

ارزيابی :

۱- خو ډوله خاوره پیژنی؟
۲- کوم ډول خاوره د نباتاتو د ودې او غذايي موادو په جوړولو کې څه اغیزه لري؟
۳- خاوره له کومو موادو څخه او په څه ډول جوړیږي؟
٤- د خاورې د تخریب مخه څنګه نیولای شو؟



کورنۍ دنده:
ددې لوست مطلب په خپلو کتابچو کې ولیکئ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ژوند له چاپیریال څخه ګټه اخیستنه

موخې:

۱- زده کوونکي باید د ژوند چاپیریال وپیژني.

۲- زده کوونکي باید د ژوند د چاپیریال په جوړونکو عواملو باندې وپوهیږي.

۳- زده کوونکي باید د ژوند چاپیریال د ساتنې پر اهمیت پوه شي.

هڅوونکې پوښتنې:

۱- ستاسې له نظره د ژوند چاپیریال څه شی دی؟

۲- د خپل چاپیریال د ښکلا او زرغونیدو لپاره په کوم عملي اقدام لاس پورې کوئ؟

۳- ستاسې له نظره د ژوند چاپیریال ساتنه څه اهمیت لري؟

د زده کوونکو فعالیتونه

- په هغه سیمه کې چې استوګنه په کې لرئ، کوم شیان وینئ؟ په دې هکله یو له بل سره بحث وکړئ.
- د خپل ژوند د اړتیاوو، لکه خوراک، پوښاک، د څښلو اوبه، د سون مواد او داسې نور له کومو سرچینو څخه ترلاسه کوئ په خپلو منځو کې یو له بل سره بحث او خبرې وکړئ.
- ددې لپاره چې ستاسې د ژوند ضروري مواد په ښه توګه ترلاسه او تامین شي، د هغو په وړاندې تاسې کوم مسؤولیت احساسوئ؟ مشوره وکړئ او و یې لیکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

متن:

- د ژوند چاپیریال له ټولو هغو شیانو او عواملو څخه عبارت دی چې زموږ په شاوخوا کې پراته دي، لکه: انسانان، حیوانات، نباتات، خاوره، اوبه، هوا، تیږه، لرګي، لمر، سپوږمۍ، سیارې، سمندرونه او نور.
- زموږ د ژوند د اړتیا وړ ټول مواد له همدغو سرچینو څخه ترلاسه کیږي.
- د مثال په توګه نباتي محصولات لکه: غلې، دانې، حبوبات، سابه، لرګي، سکاره او داسې نور له نباتاتو څخه ترلاسه کیږي. نباتات په خاوره کې د اوبو په مرسته وده او له هوا څخه تنفس کوي، چې زموږ چاپیریال زرغون او ښکلی کوي.
- د ژوند چاپیریال له اهمیت څخه ډک دی نو ځکه پرموږ لازم دي چې د خپل ژوند چاپیریال راته ګران وي، د هغې د خاورې، اوبو، هوا، حیواناتو او نباتاتو په ساتنه کې د زړه له کومې مینه وال اوسو او مسؤولانه هڅه وکړو له انسانانو او خپلو همنوعانو سره په صمیمي توګه همکاري وکړو.

ارزونه:

۱- هغه اقدامات چې د ژوند د چاپیریال د ناوړه کیدو او د ناروغیو د خپریدو د مخنیوي لپاره اغیزمن دي، نوم یې واخلئ.
۲- د ژوند چاپیریال له کومو عواملو څخه تشکیل شوی دی؟
۳- د ژوند چاپیریال د ژوندیو موجوداتو د اړتیاوو د پوره کولو لپاره څه اهمیت لري؟
۴- د ژوند دچاپیریال د ساتنې او پاکوالی لپاره کوم اخلاقي او ټولنیزمسؤولیت لرو؟

کورنۍ دنده:

د خپل کور او ښوونځي په شاوخوا کې وګرځئ او کوم عوامل چې د هغوی د ککړتیا لامل کیږي، یادداشت کړئ، د هغو د مخنیوي په هکله له خپل مور، پلار او ټولګیوالو سره مفاهمه وکړئ.

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