

د ٽولنيز-احساساتو زده ڪري

د 6 نه تر 10 ڪلن لپاره

د زده ڪري سرچيني جي ٽولنيز-احساستي ورتياوو ته وده ورڪوي
او په خان پيڙندنه کي مرسته ڪوي



د محتوا شريڪان

د زده کړې لومړیتوب بنسټ (EAA) یو د پوهنی نړیوال بنسټ دی چې په قطر کې د عالیقدر شیخ موزا بنت نصیر له خوا یې بنسټ ایښودل شوی. د داسې یو مرام سره کار پیل کړی ترڅو د نړۍ په سطح ټولو بې وسه او اړتیا لرونکي ماشومانو، ځوانانو او میرمنو ته د ښه کیفیت لرونکي زده کړو له لارې د دوی ژوند ته هیلې او رښتني خدمات وړاندې کړي.

د (EAA) د نوبت له لارې د ودې ادارې (IDD) د انټرنیټ نه پرته د پوهنی د سرچینو بانک جوړ کړی دی چې پرته له تصویري پردې، په لږ لگښت د پوهنی سلگونه سرچینې وړاندې کوي چې زدکونکو ته د متقابلې زده کړې له لارې ګټورې وړتیاوې وربښي. موږ په دوامداره توګه خپل آزاده محتوا ته وراضافه کوو کوم چې په مختلفو ژبو کې مختلفو عمر لرونکو لپاره شتون ولري او د www.resources.educationaboveall.org له لارې ورته لاسرسی ولري.

مونږ په ډول ډول فارمټونو کې د زده کړې کڅوړې د اسانه ګټې اخیستنې لپاره او هغه زدکونکو لپاره چې د زدکړود ټاکل شوی اسانتیاو سره ستونزې لري، په لاندنيو امکاناتو جوړې کړي دي:

پرتله د تصویري پردې	انضباطي	د زدکونکو په مشرۍ
فعالته کړنو ته توجه	د یویشتمې پېړۍ وړتیاوې	خوندور او ښکېلونکي
د نصابي پایلو لپاره ترتیب شوي دي	د لری نه او دځاني زده کړې لپاره	د ټولو د زده کړې لپاره

د تمریني کتابونو په ډول جوړه شوي، دغه د زده کړې کڅوړه په مختلفو جوړښتونو کې شتون لري. د 2 نه تر 14 عمر لرونکو د جمعې زده کړې لپاره او ځانګړې مضمونونو ته په پام کې نیولو سره، دغه د زده کړې کڅوړه د ټولنیز-احساساتي زدکړو لپاره د امل الاینس سره په ګډه را منځ ته شوی دی.

د امل الاینس (Amal Alliance) موخه دا ده چې بې ځایه شوي او بې کسه ماشومان د ټولنیز زده کړې او د ټولنیز ودې پروګرامونوله لارې پیاوړي کړي. دا پروګرامونه په لاندنيو برخو کې ترتیب شوي دي:

- 1 ټولنیز-احساساتي زده کړې
- 2 ارواپوهنی ملاتړ
- 3 د ماشومتوب لومړنۍ ورځو وده
- 4 د سولې به برخه کې

د امل الاینس ټولنیز احساساتي زدکړو پروګرامونه چې د ښه فکر کولو، د نورو سره د اړیکې جوړونې، او د احساساتي وړتیاوو په وده کې کار کوي، د غیررسمي زدکړو او ترتیب شویو لوبو له لارې ترسره کېږي.

د مهرباني رنګونه د امل د جایزه ګټونکي پوهنی رنګین کمان ورته یو پروګرام دی چې په عاجلو حالاتو کې د پوهنی په برخه کې مرستې وړاندې کوي، دغه پر ماشومانو باندې متمرکز داسې یو پروګرام دی چې ماشومانو احساساتي وړتیاوې او ښه ژوند تامینوي.



SEL

د ژوند د ښه مخته وړنی، ننگونو سره د مقابلی او پرمختګ لپاره د ټولنيزی او احساساتی اساسی وړتیاوو یوه سیستماتیکه وده ده

ددی تمرینی کتاب له لاری به زدکونکی:

- خپل احساسات او د هدفونه وپېژنی
- داسی وړتیاوی او فکر ته وده ورکړی چی دوی سره د احساساتو او کرنلارو په تنظیمولو کی مرسته وکړی.
- د نورو په لیدلوری پوه شی او ورسره د همدری حس پیدا کړی، ترڅو احساساتی اندیښنی را لیر کړی.



د تمرینی کتاب څخه څنګه کارواخستل

د پرمختګ څارل

په ورځنی ډول د زدکړو د فعالیتو د ودی څارنه وکړی

مخکنی او وروستی
ازموینی

د غه ازموینی مخکی او وروسته د مهربانی د رنگونو د پروگرام نه عملی کړی ترڅو لدی لاری د زدکونکی په ټولنيزی او احساساتی روغتیا باندی د اثر ارزونه وشی.

ورځنی معمول کارونه

هر ورځ دغه فعالیتونه ترسره کړی ترڅو شکر ادا کول تمرین وشی او احساسات وپېژندل شی.

د مهربانی د رنگونو
پروگرام

د لومړی ورځی نه تر 10 ورځی پوری لارښودنی تعقیب کړی، چی ترڅو تاسو وکولای شی ټولنيزی-احساساتی وړتیاوو ته وده ورکړی، کوم چی د زدکونکی په پوهنی د پرځان د باور په لوړونی کی مرسته کوی.



پروژی ته محدودی د زده
کړی سرچینی

زدکونکی د په ایس ای ایل آپوند تفریحی او په زړه پوری پروژی کی د 11 نه تر 20 ورځی پوری ښکیل کړی.

اوونیزه بیاکتنه

د زدکونکی اونی لپاره طرح جوړیږی.

اوونیزه ارزونه

پر زده کړی باندی یوه ژور فکر کولو ته هڅونه

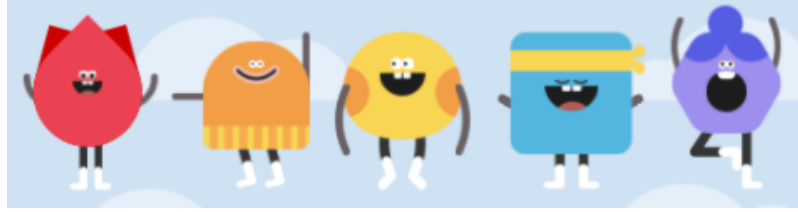


زما د ودى سفر

نوم: _____

خپل ځان دلته رسم کړئ

دمهربانۍ رنگونه



1 اونۍ



Day 1



Day 2



Day 3



Day 4



Day 5



DONE!

2 اونۍ



Day 6



Day 7



Day 8



Day 9



Day 10



DONE!

3 اونۍ



Day 1



Day 2



Day 3



Day 4



Day 5



DONE!

4 اونۍ



Day 1



Day 2



Day 3



Day 4



Day 5



ورخنی معمول فعالیتونه

راخی چی خپل احساسات وپیژنو او څرگند یی کرو

زما د احساساتو ترمومتر

مخکی له دی چی په ورخنی فعالیتونه کار وکړی، هره ورخ په خپلی کتابچی دغه لاندنی ولیکی

اوس مهال، زه _____ احساسوم او د _____ له امله



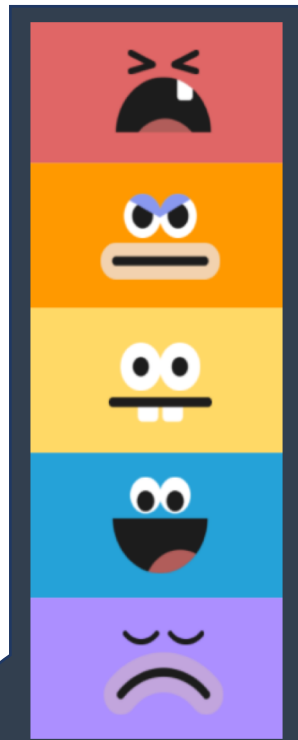
ډیر په قهر

قهرجن

عادی

خوبین

خپه یا ستړی



احساسات

داسی نور نمونه وی احساسات

- خوبین
- خوریدلی
- گیچ
- هیجانی
- تر فشار لاندی
- اندینمن
- ستړی شوی
- وارخطا

د خپل احساس په اړه صادق و اوسی، هر احساس د ارزښت وړ دی!

ورحني تمرين

راحي چي په خپل ورخني ژوند كي مثبتوالي راولو. مور هڅه كوو چي په هر حالت كي څه ښه په ښه كړو. ددغه لپاره شكر ايستل مهمه ده - مور سره مرسته كوي چي وپيژنو د څه لپاره بايد شكر وباسو

څو دقيقې وخت واخلي ترڅو فكر وكړي چي د څه لپاره شكرگذار ياستي او ورسره د هغه يو انځور اويا په اړه يي ليكلي څه په بوتل كي واچوي راخي چي دا د **شكرگذاري بوتل** ونوموو.



د مثال په ډول:

زه د لمر لپاره شكرگذاره يم چي ما گرم ساتي.

هيله کيڙي چي د 1 ورځي د شروع کولو نه مخکي دغه پوښتنی وپوښتی. خپل ځواب ورته وټاکي او مجموعی نمره د دی معیار په اساس ترلاسه کړی:

په کلکه موافقه درلودل	موافقه درلودل	بی تفاوته	موافقه نه درلودل	په کلکه موافقه نه درلودل	نه پوهیږم
+3	+2	1	-1	-2	0

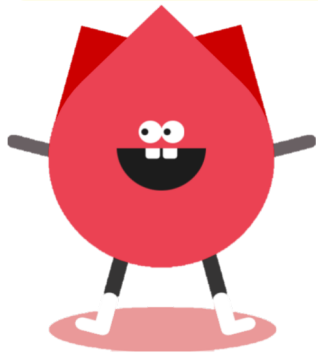
زه پوهیږم چي زه څه وخت خوښ، خپه، او یا په قهر یم.



کله چي خپه شم کولی شم ځان آرامه وساتم.

زه خوښوم چي د نورو سره لوبی وکړم او کولی شم چي په آسانه سره نوی ملگری وموم.

زه پوهیږم چي زه ځانگړی یم.



زه داسی دری شیان نومولی شم چي په آره یی شکرگذاره یم

کوم خلگ چي ما نه توپیر لری زه ورته احترام لرم

زه پوهیدلی شم کله چي بل څوک خوښ، خپه او یا په قهر شی.

د تصمیم نیولو پر مهال دنورو په اړه فکر کوم.

زه هدفونه او هغه د رسیدلو لپاره پلان لرم.

زه د راتلونکی په اړه فکر کوم او ډاډمن یم چي ډیر بڼه به وی.





ز مور سفر مور د ډول ډول رنگه وریځو نه وباسی چی
مور سره د ځان په اظهارولو او په نړی کی خپل د سفر
په پیژندنه کی مرسته وکړی.



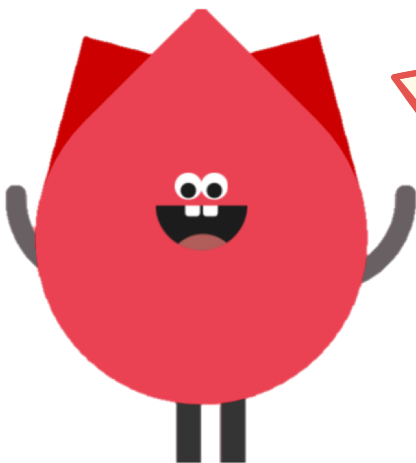
د خپلی ذهنی روغتیا ساتنه په هماغه اندازه د اهمیت وړ ده
څومره چی د بدنی روغتیا ساتنه ده. نو راحی، چی شروع
بی کړو!

سور رنگه وریځ



دغه وریځ ز مور سره مرسته کوی پوه شو چی څنگه احساس لرو.

- ایا تاسو سور رنگ خوبنوی؟ ولی او ولی بی نه خوبنوی؟
- ایا تاسو په کوټی کوم خپځونه چی سور رنگ لری په نښه کولای شی؟
- نور کوم خپځونه سور رنگ لری؟
- سور رنگ تاسو ته څه احساس درکوی؟



احساسات د ورځنی ژوند پوه برخه ده، خو کله
کله ډیره گرانه وی چی د احساساتو اظهار
وکړو.
اندیننه مه کوی! د تمرین کولو سره، اسانه
کیری.

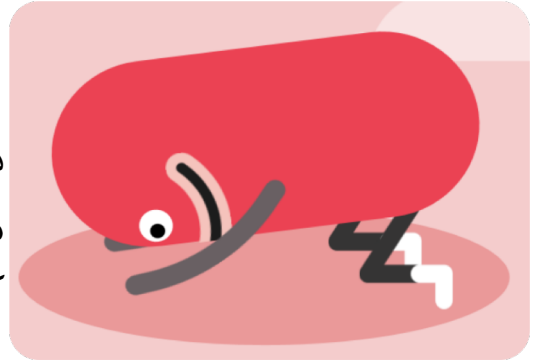
احساساتي کرکټرونه

- لاندني احساسات په عملي بڼه ښکاره کړي.
- د ملگری نه مو وغواړي چی اټکل وکړي چی دا کوم احساسات دی.



د نن ورځی خوځښت

د کشپ شانته ځان ونیسی.
مخ په وړاندی خومره چی کولی شی ځان
کشکری.



سیالی

یوه ارام چاپریال جوړ کړی

کوم ځای ستاسو په خوله خندا راوولی؟
هرکله چی خپه یا په تنگ شی، د هغه ځای په هکله فکر وکړه. تاسو
سره به مرسته وکی چی د امنیت او پر ځان د باور احساس وکړی



سور رنگ وريځ



نن، مور خپل سفر مخ ته وړو ترڅو پوه شو چې مور څومره ځانگړی یو

ژوره سا اخیستنه

- د ځان په هکله داسی یو شیخ څه دی چې تاسی یې ډیر خوښوی؟
زه _____ (خاص، توکی، مهربانه، او داسی نور)
- پر شا پریوزه. لاسونه په گپدی ونیسه
- په آرامه سا واخله او پری یې ده. د خیتی پرسیدل او کوچنی کیدل محسوس کړی.
- د سا اخیستنی سره، وویاست زه _____ (هغه ځانگړتیا چې ځان ته یې خوښوی)

ځان ته د ارزښت ورکول

تاسو نورو ته بڼه ملگری یاست آیا ځان ته هم یو بڼه ملگری یاست؟

د خوړو داسی یو ترکیب جوړ کړی چې بڼکاره کړی ځان ته څنگه مهربانه اوسی. د خپلو ملگرو سره یې شریکه کړی!



مثال

مواد:

د دغه ځان ته د ارزښت ورکونی دغه خوندور سوپ د جوړولو لپاره، 2 جام مینی، 3 قاچوغی احترام، یو څه اخلاص، او دوره صداقت ته اړتیا شته.

تیاری:

2 جام مینه د 3 قاچوغی احترامی سره گډه کړی.

مور باید هروخت د ځان سره په مینی او احترام رویه وکړو.....

سور رنگه وريځ



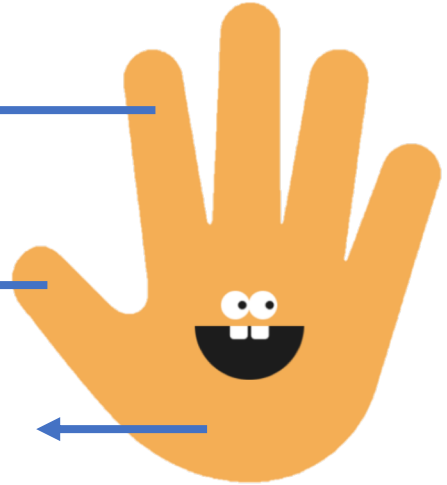
زه ارزښت لرم

پريو پاني خپلي گوتي خپري كړه. دهغه شاوخوا په قلم ليكه وباسه وليكه او انځور وباسه:

يو داسي كيفيت چي تاسو يي له امله
ځانگړي ياستي (په هري گوتي)

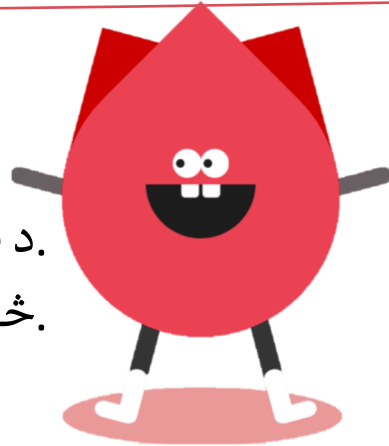
دځان په هكله داسي څه چي تاسي پري
وياري.

يو خوب، آرزو، او ياستاسو كوم هدف/مرام



د نن ورځي كشكيدل

د ستوري شان ته ځان جوړ كړه.
څومره چي كولي شي ځان كشكړي.



سيالي

يو مثبت پيغام وليزي



د څومره خلگو لپاره چي وس ورسيري دغه اونۍ
يو مثبت پيغام وليكي يايي رسم كړي. د يو چا
ورځ روښانه كولي شي!

نارنجی رنگ وریخ

په دغه وریخ کی به مور د هغه لارو په زدکړو چی څنگه وکولای شو د ځانگړو احساساتو سره مخامخ شو او هغه مدیریت کړو.

- سور رنگ تاسو ته څه احساس درکوی؟
- ایا تاسو په کوټی کوم څیځونه چی نارنجی رنگ لری په نښه کولای شی؟

د قهرجنو بلاو د ناڅاپی دریدنی گډا

- د یو رضاکار نه غوښتنه وکړی چی یو سندرو وبولی. د موسیقی د شروع سره وگڼی چی تاسو یوه قهرجن بلا یاستی ځان خوځوی او غوربیری!
- کله چی موسیقی ودریری، مه خوځیری! یوه عمیقه سا واخلي
- د سړو څخه سا د باسلو سره داسی محسوس کړی لکه چی خپلی ناخوالی هم باسی



خیر دی که تاسو قهرجن کیری!

کله کله مور ټول د یو قهرجنی بلا سره مخ کیږو – په یاد ولری چی سا وباسی اوپام سره عمل وکړی.

د نن ورځی کشکیدل

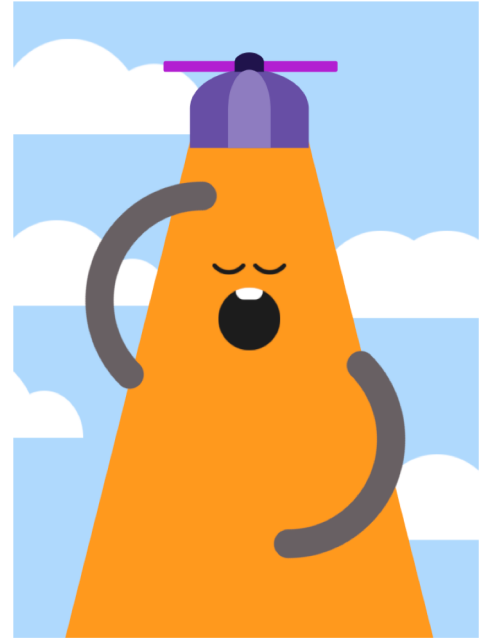
د کښتی شان ته ځان جوړ کړه..
څومره چی کولی شی ځان کشکړی.



نارنجی رنگ وریځ

د زړه او دگیدی سا اخیستنه

- بڼه سیخ ودریری .
- یو لاس په زړه او بل په گیدی کیردی.
- د پوزی له لاری عمیقه سا واخله، د څو ثانویو لپاره سا وساته، بیا په کراره سره یی د خولی له خوا پریرده
- ترهغه پوری دوام ورکړه ترڅو چی د آرامښت احساس وکړی.



د ذهني آرامښت لپاره په پښو تگ

په کراره تگ وکړه
پام وکړه چی



- د تگ سره څه شانته ستاسو بدن خوځیری
- غرونه، بوی او خوشبو یی او
- ستاسو د پښو او گوتو لگیدل په ځمکه باندي تاسو ته څه احساس درکوی

سیالی

د ذهني آرامښت فعالیت ترسره کوی

شاوخوا ته په پام آړولو سره د خپل چاپریال سره اړیکه جوړه کړی. هڅه وکړی که تاسو په نارنجی رنگ کوم څیځونه په نښه کړو.

نارنجی رنگ وریځ

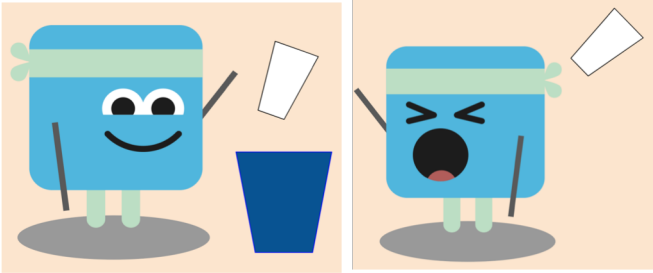
کړنی چی دذهنی ارامښت لامل گرځی

کړنی چی دذهنی ارامښت لامل گرځی = مور د ځان او د نورو په اړوند فکر کوو. د مثال په توگه: مهربانی، دخیر لاس درلودل، مرسته کونه

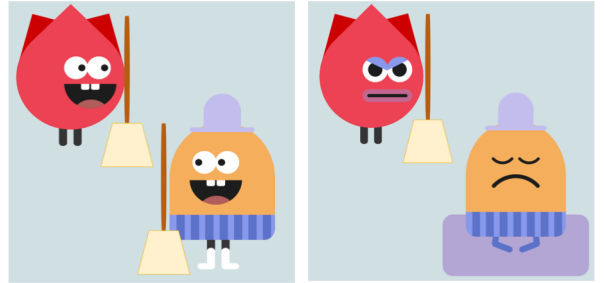
کړنی چی دذهنی ارامښت لامل ونه گرځی = پدی آره چی زموږ کړنی په نورو څه اغیزه لری مور پام ونکړو. دمثال په ډول: دهوکه، بده رویه، زغم نه درلودل، غرور

یو ښه کړنه وټاکئ!

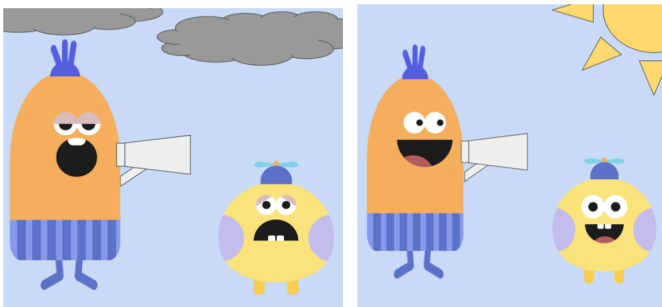
د کثافاتو غورځول



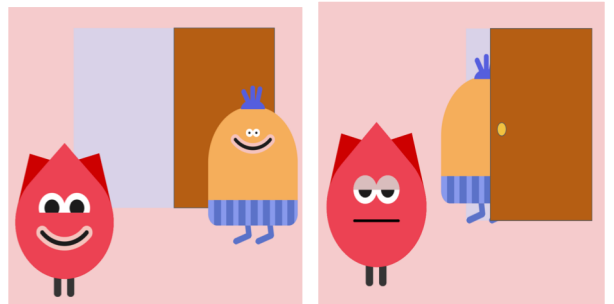
د کور پاکول



د چا سره خبری کول



د دروازی تړل



فکر وکړئ: ولی دغه ټاکل شوی کړنی ښی کړنی دی.

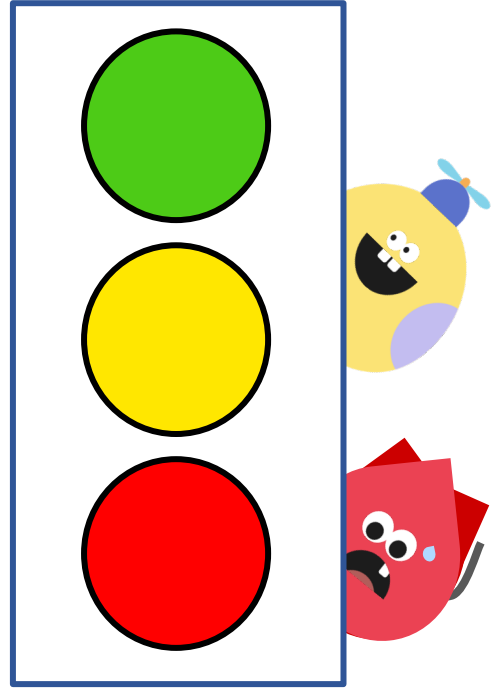
نارنجی رنگ وریځ

راځی زدکړو چی څنگه خپل
احساسات په کار و اچوو

د څراغونه لوبه

دیو رضا کار نه غوښتنه وکړی چی د تیرافیک دغه
دری رنگونه ناڅاپه یاد کړی په لاندی ډول عمل
وکړی:

- زرغون څراغ = د کوتی په انگر کی تگ
وکړی.
- ژر څراغ = شاوخوا و خوزیری خو په کراره
سره
- سور څراغ = سمدالاسه هرڅه چی کوم ویدروی
په پام کی ولری چی خوند تری واخلی او امرونو ته پام
وساتی!



- په ځمکی کښینی، پښی تریوبل تیر کړی، او خپلی سترگی
وتری
- د یوه ښکلی زمري په هکله فکر وکړی - د پیاوړتیا او د
زړه ورتوب سمبول. آیا تاسو د هغه غورا اوریدلی شی.
- پر مخ پریوزی او خپل لاسونه په ځمکه کی ټینګ
ونیسی، گوتی و خپروی
- د پوزی له خوا سا واخلی، د څو ثانویو لپاره خپله سا
ونیسی، بیا یی دخولی له لاری په بیره او زور سره
وباسی.
- دری واری دغه تکرار کړی



نارنجی رنگ وریځ

خپله کیسه جوړه کړی

1. 2 تر 3 ملگری په یوه دایره کی کښینی..
2. زموږ ننی جوړښت د وړتیا دهڅولو لپاره دی - نو په وار سره، به موږ د پیاوړی او زړه ورو اشخاصو سره یوه کیسه جوړه وو.
3. شروع وکړی دخپلی کیسی د 2 تر 3 لیکو په لوستلو سره .
4. وروسته به بل شخص د جزیاتو، کرکترو او په کیسی کی د نوی اړخونو په ډیرولو سره دا سلسله مخ ته بوزی!
5. ترهغه پوری پی مخ ته بوزی ترڅو چی یو کس پی را ټوله کړی.



- په کیسه کی ستاسو لپاره ترتولو په زړه پوره برخه کومه وه
- په یو ددغو کرکترو کی تاسو خپل ځان وینی
- ایا د کیسی کرکتروته ورته تاسو هم کله د ناخوالیو سره په ژوند کی مخ شوی پی

د نن ورځی دځان مجسم کول

دا انځور په شان ځان د سمساری په ډول جوړ کړی.

ځان پیاوړی او استوار لکه سمساره ونیسی او د سمساری ته ورته دژولو په ډول خوله وڅوځوی



سیالی

دخپل احساساتو حساب وساتی



د اونی په ترڅ کی وشمیری چی څو واری مو د خوښی، خپگان، قهر احساس کوی. یادابنت ونیسی چی ددغو احساساتو په وړاندی مو غبرگون څنگه وو. تاسو کولای شی ددغه احساساتو انځور جوړ کړی

زیره وریځ



په دغه وریځ، کی مورن زدکوو چی څنگه مرام/هدف وټاکو اوپه ځای پریکړه وکړو!

- ژیر رنگ تاسو ته د ځان په اړه څه احساس درکوی؟
- آیا تاسو په دغه کوټی کی کوم څیځونه چی ژیر رنگ ولری په نښه کولای شی او یا د کومو څیځونه په هکله چی ژیر رنگ ولری فکر کولای شی؟

د نن ورځی کششی حرکات

د الوتکی شکل ځان ته اختیار کړی. که چیری مو توازن له لاسه ورکو، بیا بیرته لومړنی حالت ته راشی!
وضاحت ورکړی چی د الوتکی په شان کیدل څه احساس لری!



د ونډر ومن ساه اخیستنه

خپل یوه ځانی هدف په پام کی ولری. مخکی له دی چی له منځه لاړ شی ویی نیسی. له نیکه مرغه چی ښه مرام سره د لږ اندازه پری لری!

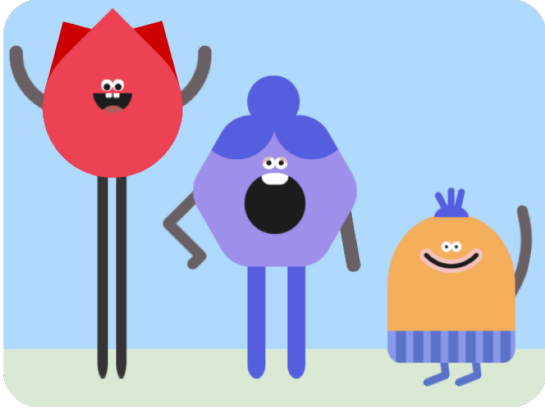


- سیخ ودریری او خپله توجه وړاندی خوا ته یوسی
- ساه واخلي، د خپل سرنه بره یو لاس پورته کړی، اوداسی ښکاره کړی ګواکی پری څرخوی
- ساه وباسی او داسی ښکاره کړی چی ګواکی پری د خپل مرام او د خوب دترلاسه کولو لپاره غورځوی(په کراره ساه واخلي).

ژیر رنگه وریځ



د لغاتو/لیکنی نه هأخوا



- د فعالیت لپاره دري یا ترهغه ډیر ملگری په پام کی ولری
- د بل چا نه مرسته و غواری ترڅو د یوی بلی کتڼوړی په اړه نظر درکړی چی په فورم کی یی واچوی (وڼه، د زیردنی نیټه، د وینستان اوږدوالی، او داسی نور)
- پرته لدی چی خبری وکړی، ځانونه په ترتیب برابر کړی.
- دخواری لپاره دغه تکرار کړی

ددی فعالیت په ترڅ کی دی څه زده کړل؟

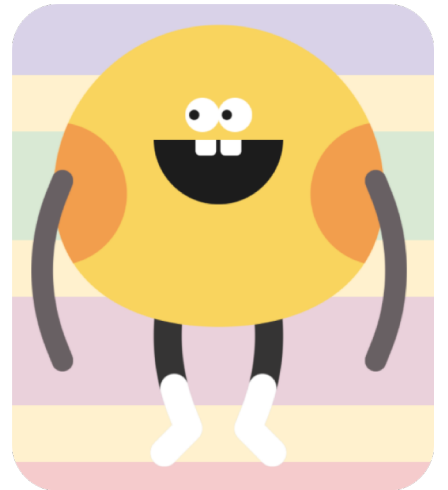
دغه اونی وخت وباسی چی د خپل وروستی هدف په اړه فکر وکړی! کوم گامونه باید واخلی ترڅو هغه هدف ته ورسیری؟

ننگونه

د تجسم سیالی

دداسی یو کړنی په اړه فکر وکړی چی ستاسو د هیلی/خوب بنسکار ندوینه

وکړی.
داسی حرکتونوپه پام کی وټیسی چی ستاسود فزیکي وړتیا او د بدنی توازن د ساتلو په آند ننگونه وی دغه حرکتونه /تجسم خپلو همځولو او ملگرو ته وبنیاست او ورنه وپوښتی چی فکر وکړی دابه څه وی!



ژیر وریځ



د خوبونو نقشه

1 ستاسو خیالی غوښتنه او یا هدف څه ده؟
په لاندی خانۍ کی د هغه انځور وباسی او یایی ولیکی.



2 دهغه چاپیر پنځه واره خانۍ رسم کړی.
خپل خوب ته د رسیدو لپاره هغه څه ولیکی/رسم یی کړی کوم
چی تاسو ترسره کړی وی (زدکړه کول، د روغتیا ساتنه او ورته

کله چی تاسو خپله توجو هغه څه ته چی مومخکی ترسره کړی دی راواری، تاسو به دخپلو
هڅو منندوی اوسی کوم چی تاسو به په وړاندی کی خپلو اهدافو ته درسیدلو لپاره وهڅوی.

3 غټه خانه د وړو خانو سره ونبیلوی. بنکلی یی کړی او د ځان سره یی ولری
چی ترڅو اهدافو ته د رسیدو لپاره تاسو ته الهام درکړی!

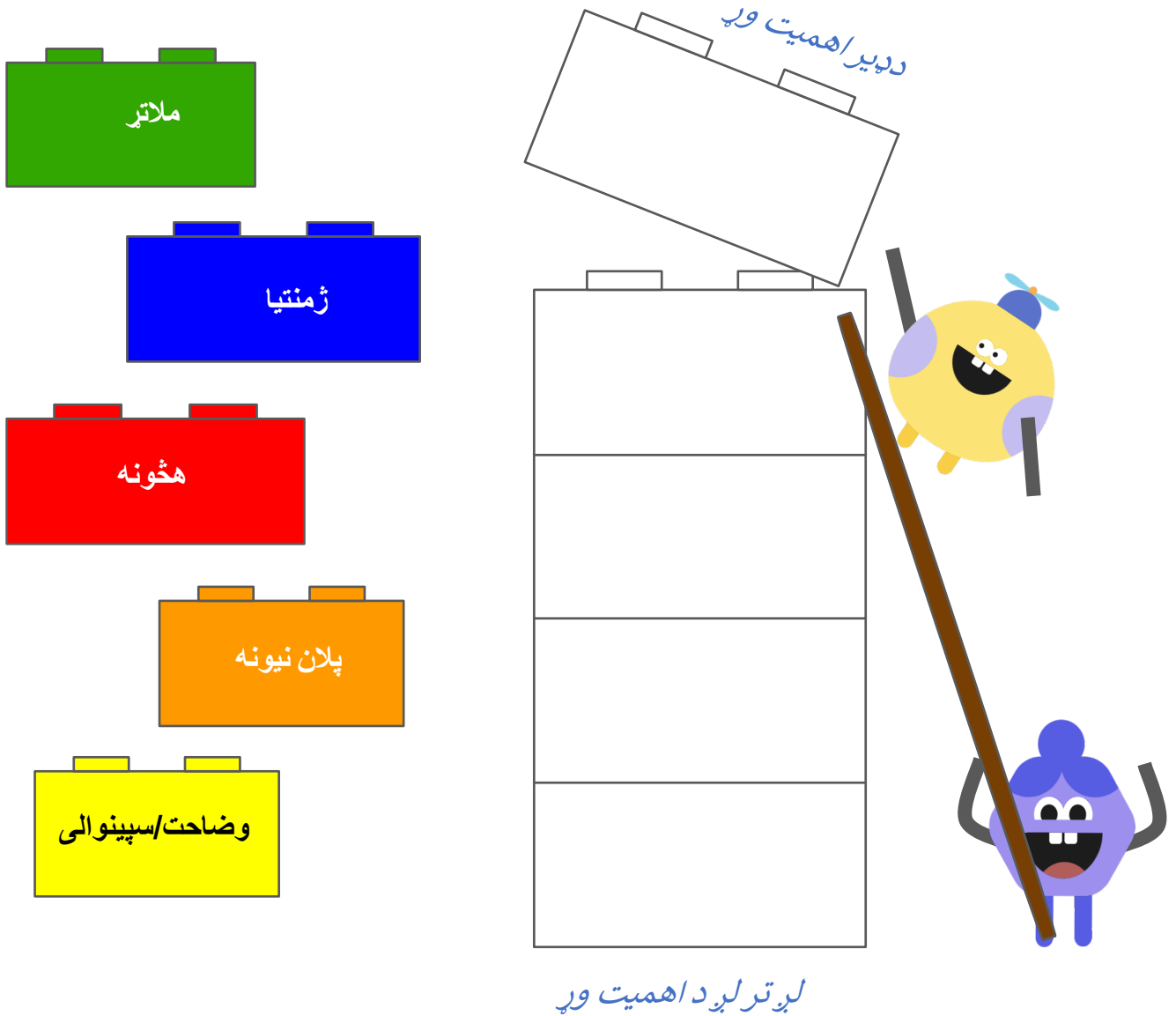


زیره وریځ



د پرمختګ برج

په دې اساس په (لاندنۍ) برج کې بلاکونه رنگ کړی او یا یې په نښه کړی چې تاسو یې اهدافو ته د رسیدو لپاره ترټولو حساس لاملونه گڼی.



خپل د پرمختګ برج د خپلو ملګرو سره شریک کړی او په اړه یې وضاحت ورکړی چې ولې مو بلاکونه په دغه ډول ترتیب کړي.

زيره اوريځ



اوس د دې وخت راغلی چې مسؤليت لرونکي پريکړې کولو باندې کار وکړو!

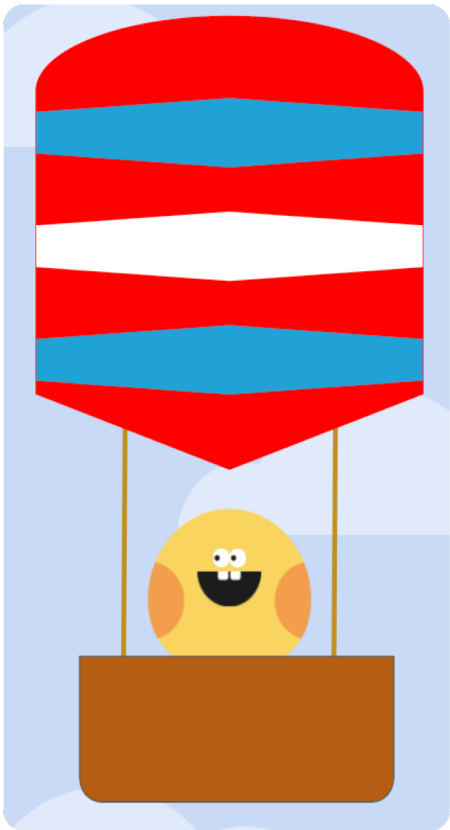
د بدن د غرونځا

- يوه په زړه پوري سندرې و غږوي (يا يې ووايست!) او نڅا پيل کړي، مگر په يو وخت کې يوازې د بدن يو غږي ته حرکت ورکړي.
- يو څوک را وبولي چې تاسو ته اووايي چې د بدن يوه برخه لکه "بني پښه"، "کين لاس" يا "بني موتي" و خوځوي او بيا تاسو يوازې هغه برخې ته حرکت ورکړي.



د تودي هوا د تنفس بالون

- لکه څنگه چې تاسو ساه اخلي، ورو ورو خپلې موتي پورته کړئ او اسمان ته يې ورسوي.
- هڅه وکړئ چې خپله ساه قيد کړئ او د گوتو پر سر ودريرئ ترڅو اسمان لمس کړئ.
- بيا ساه واخلئ او خپلې موتي پر ځمکې باندې د ډيفلټينگ بالون په څير خوري کړئ.
- د هرې ساه سره، ستاسو د تودي هوا بالون لوييږي، او تاسو تر وريځو پورې رسيږي. تاسو حتی کولای شئ د اسمان په مخ نور هم لوړ ولاړ شئ او شاوخوا وگرځئ.



تاسو په اسمان کې د لوړېدو پر مهال څه وينئ؟

زیره اوریخ



د نن ورځې شکل

د کوبرا شکل ځان ته اختیار کړئ! کله
چې تاسو ورو ورو ساه اخلئ، خپل بدن
شاته وغځوئ.
هڅه وکړئ خپله ژبه مه خوځوئ او د
مار په څیر د چيغې غږ وکړئ.



ایا تاسو!

ایا تاسو خوبنوی چی په سمندر کی پلټنه وکړی یا په فضا کی؟

ایا تاسو خوبنوی چی یو میز او اوسئ که یو فیل؟

ایا تاسو خوبنوی چی یوه مچ او اوسئ او که غواری چی و نه لیدل شی؟

ایا تاسو غواری چی په یوه موسیقی آله کی مهارت ولری که په

یوسپورتی لوبه کی ښه او اوسئ؟

ایا تاسو خوبنوی چی سمندر ته نژدی او که غرونو ته نژدی ژوند

وکړئ؟

ایا تاسو خوبنوی چی دلاس یوه اضافی گوته ولری که د پښو یوه

اضافی گوته؟

ایا تاسو غواری چی هوا تل توده وي او که سره؟

ایا تاسو به و غواری چی ډیر ملګري ولری او که یو غوره ملګری؟

دوي یا دري پوښتني پیدا کړی او خپلو ملګرو څخه وپوښتی! د دوی د
پریکړو ترشا چی څه دلیل دی، پر هغه باندی بحث وکړی.

Yellow Cloud



ننگونه

د پریکړې نیونې پنځه پړاوونه

تصور وکړئ چې ستاسو ټولګی په یو سفر روان دی اوس نو تاسو پریکړه وکړئ چې چیرې
خو دا پړاوونه تعقیب کړئ چې ستاسو سره په پریکړه نیونه کې مرسته وکړي:

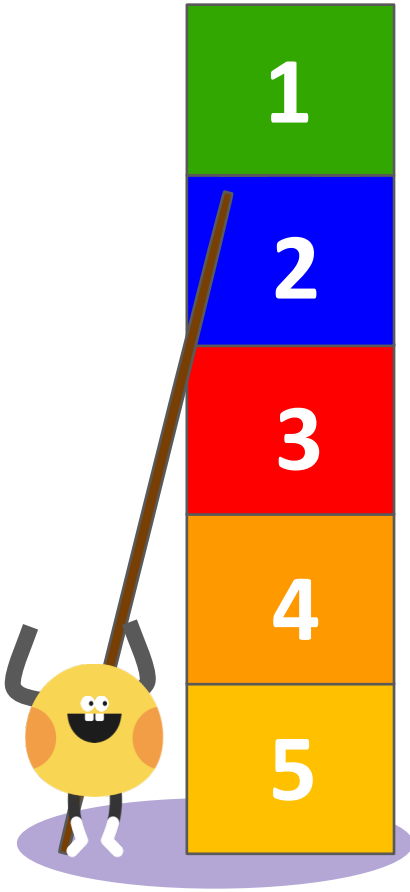
ستونزه یا شخړه وپیژنئ او د حل لپاره یې لارې
ولټوئ.

اړوند معلومات راټول کړئ.

ممکنه حل لارې په پام کې ونیسئ.

احتمالي پایلې وپیژنئ.

یو انتخاب وکړئ او په هغه باندې عمل وکړئ!



په فرش کې یو ځای غوره کړئ. پنځه ګامونه شاته واخلي.

په عین حال کې؛ په ذهن کې مو یوه زینه مجسم کړئ، په هغه زینه باندې د هر پلې په
پورته کیدو سره، یو ګام په فرش باندې مخکې لاړشئ.

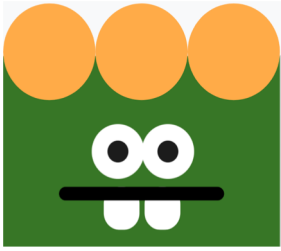
یوځل چې تاسو وروستي ځای ته ورسیرئ، تاسو به پوه شئ چې تاسو د خپلې

پریکړې نیونې لپاره یو ښه اوچت ګام اخیستی دی!

Green Cloud



په دې اوریځي کې به مور وکولای شو چې
د اغیزناکو اړیکو ټینګولو نیوي لاري پیدا
کړو!



- تاسو د شین رنگ په لیدو سره څنګه احساس کوي؟
- ستاسو په شاوخوا کې کوم شیان په شنه رنگ دي؟
- ایا تاسو شین رنگ خوښوی؟ ولې یا ولې نه؟

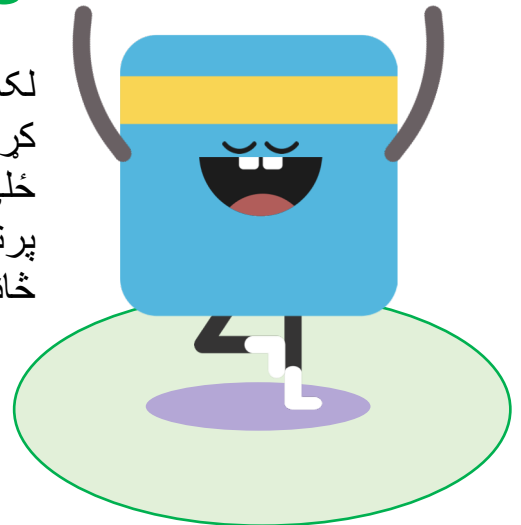
بڼه اړیکه مهمه ده ځکه چې:

- تاسو سره مرسته کوي چې خپل نظریات، احساسات او افکار په وضاحت سره څرګند کړئ.
- په زده کړه کې ستاسو سره مرسته کوي.
- د ټولنیز مهارتونو په وده کې ستاسو سره مرسته کوي
- په ځان باور او اعتماد لوروي.

د نن ورځې کششي حرکات

لکه څنګه چې بنودل شوي د ونې شکل ځان ته اختیار
کړئ. کله چې ستاسو موازنه ټینګه شوه، نو بیا یو څو
ځلی ساه واخلي.
پرته له دې چې خپل موازنه له لاسه ورکړئ خپل د ونې
څانګو ته حرکت ورکړئ.

په دواړو خواو کې موازنه ساتل په یاد ولرئ!



Green Cloud



د اړیکو / ارتباطاتو حلقه

له خپل دوه یا درې ملګرو و غواړئ چې د دې فعالیت تر سره کولو لپاره ستاسو سره یوځای شي. دوی کرښې جوړې کړئ او یو بل سره مخامخ ودریزئ (فاصله وساتئ):

1. یو بل ته ښه راغلاست ووايست او د هغه چا سره خبرې پیل کړئ چې تاسو ته مخامخ ولاړ دي.
2. موسکا وکړئ، د سترگو تماس ونیسئ، حتی کولای شئ خپل لاس وښوروی، خپل سر تیت کړئ، یا د هوا (درواغو) غیر ورکړئ.
3. د سلام، تاسو څنگه یاست؟" په ویلو سره هڅه وکړئ ځان مودب ښکاره کړئ. لکه: "اسلام علیکم"، ډیر وخت شو یو بل مو نه دي لیدلي. هیله ده چې ښه اوسې!"
4. ملګري بدل کړئ!

سلام

سلام ګرانه

اړیکه یوازې دا نه ده چې خبرې وکړي بلکه بل کس ته په دقت سره غور نیول هم ښه ارتباطات څرګندوي.



په یاد ولری چې د سترگو تماس او غیر لفظي اړیکي خورا اړین دي. ستاسو په آند، هغه کوم عملونه دي چې خلک یې د خبرو کولو پر مهال ترسره کوي او د دوی نالیوالتیا ښکاره کوي؟

Green Cloud



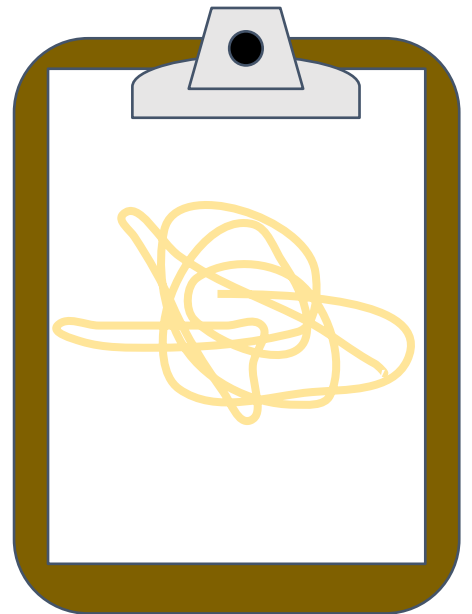
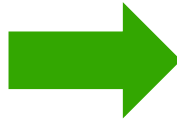
ناسم پوهاوی رسم کړئ

- یو ملگری ومومئ او له یو بل سره شا په شا کښینی. (فزیکی فاصله وساتئ.)

- له خپل ملگری څخه وغواړئ چې د یو شی ځانگړتیاوي بیان کړی پرته لدې چې د هغه نوم واخلي.

- په یاد ولرئ چې تاسو یو بل سره مخامخ ولاړ نه یاستی، نو تاسو به ونشئ کولای چې هغ شی وگورئ.

- خپل د ملگری د توضیحاتو پر اساس یو شی رسم کړئ. بیا نوبت هغه ته ورکړئ.



تاسو د دې فعالیت څخه څه زده کړل؟

Green Cloud



د تنفس څپې



- يو بل ته مخامخ سيخ ودريرئ ،
- خپل لاسونه مخي ته داسي ونيسي لکه څنگه چې يو توپ مو په لاسونو کې نيولی وي.
- ژوره ساه واخلي او کله چې تاسو خپل ساه بيرته اوباسئ خپل ملگري ته يې د يو توپ په شان ور غورځوئ.
- کله چې تاسو دا کار ترسره کړئ بيا به ستاسو ملگري د ژورې ساه په اخيستو سره دا کار تر سره کړي.
- دا کار به څو ځلي تکرار کړئ.

ننگونه

يو پريزنتيشن جوړ کړئ

- يوه موضوع غوره کړئ.
- پريزنتيشن رسم کړئ يا يې وليکئ.
- د پريزنتيشن لپاره رسم، نقش، موسيقي او نور داسي اړين شيان وکاروئ!
- خپلو ملگرو ته يې وړاندې کړئ!

د هغه څه په اړه فکر وکړئ چې تاسو يې په اړه غواړئ خبرې وکړئ، او خپلو ملگرو ته يې څنگه وړاندې کوي.

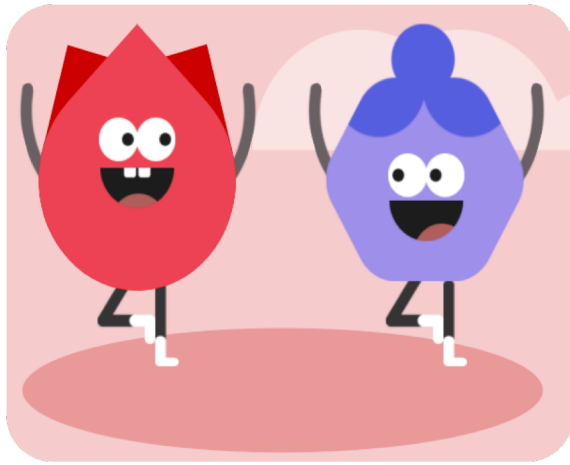


Green Cloud



مونږ د اغيزناکو اړیکو ټینګولو لپاره د نوی لارو پیدا کولو ته ادامه ورکوو او نورو ته په دقت سره پام نیسو!

د هنداری ګیم



- د یو ملګري سره مخامخ ودریږئ. هڅه وکړئ چې د دوی حرکتونه او څرګندونې منعکس کړئ. د څو دقیقو وروسته، بیا ځایونه بدل کړئ او د هغه نه وغواړئ چې همدا کار تکرار کړي!



ایا د خپل ملګري پېښې ستونزمن کار وو او که اسانه؟ د دی ګیم په بڼه توګه ترسره کولو لپاره، تاسو څه شی ته اړتیا درلوده؟

د نن ورځې کششي حرکات



لکه څنګه چې په عکس کې ښودل شوي، د سپي شکل ځان ته اختیار کړئ. دا زموږ د بدن سره مرسته کوي چې اوږدوالی رامینځته کړي! هڅه وکړئ خپله ملا راسته کړئ او خپلې پښې اوږدې کړئ.

Green Cloud

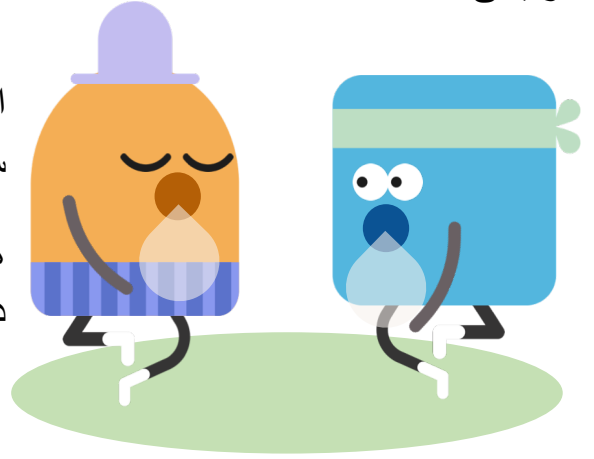


خپل د ملگري سره گډ تنفس

نيغ کښينئ او خپلي سترگي پټي کړئ. خپل لاسونه پر نس کښيردئ او خپل پام خپل ساه ته ونيسي.

اوس ، خپل ملگري ته وگورئ او خپل پام د دوی ساه ته ونيسي.

هڅه وکړئ له ليري څخه د دوی تنفس و ارزوي او دا کار د څو دقيقو لپاره ادامه ورکړئ.



د مثبتو ځانگړتياوو حلقه



1. له دريو څخه تر څلور ملگرو سره په يوه دايره کې کښينئ.
2. ستاسو بني خوا کې چې کوم شخص ناست دئ، په اړه ی ځيني مثبتې ځانگړتياوې ووايست.
3. بيا دي هغه شخص د هغه چا ځانگړتياوې اووايي چې د هغه بني خوا ته ناست دئ رايي چې يو بل ولمانځو!

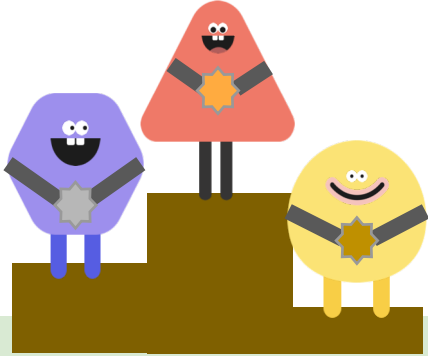
پداسي حال کې چې نورو کسانو ستاسو تعريف کوي څنگه احساس مو وکړئ او يا هم کله چې تاسو د چا په اړه بڼه شيان ويل؟



Green Cloud



Best At



• له څلور نه تر پنځه ملگرو څخه وغواړئ چې د دې فعالیت لپاره ستاسو سره کښيښي.

• له چا څخه غوښتنه وکړئ چې په يوه کټگوري خلک باندې غږ وکړئ چې نڅا وکړئ. هغه کسان چې باور لري دوی پدې کې غوره دي بايد ودريري.

• بيا دې دا نور هغه څوک غوره کړي څوک چې له ولاړ کسانو نه غوره دی. (کيدای شي د غوره کسانو د موندلو لپاره تاسو يو کوچنی سيالي په لاره واچوئ!)

تر ټولو تېز منډه وهونکی

د سترگو په څيرکتيا سيالي کې ترټولو اوږده سترگه

ممکنه کټگوري

غوره سندرغاړی

ترټولو گړندی رياضي پوه!

ننگونه

يوه پاڼه رسم کړئ

کوم څوک چې تاسو ورته درناوی لری او تاسو ورته پام کوئ:

يوه پاڼه رسم کړئ

د پانی برسیره خوا باندې، يوه کلمه وليکئ چې هغه څه تشریح کړئ کوم

چې تاسو يې د دوی د ظاهري بني پر اساس خوښوي

په دننه خوا کې، يو څه وليکئ چې د هغه د شخصیت استازیتوب کوي او

تاسو يې د دوی د شخصیت په اړه خوښوئ.

Blue Cloud



دا اوريخ د يو چا د خواخوږي، شفقت، او د تنوع ستاينه کوي.

- د نيلي رنگ ته په کتو سره تاسو څنگه احساس کوي؟
- ايا تاسو د هغه شيانو په اړه فکر کولای شئ چې نيلي دي؟



ننگونه

د مهرباني اکتونه / عملونه

د مهرباني ناخپي اکتونه په کولو سره د مهرباني تمرين وکړئ. ځيني مثالونه يي لکه گاونډي ته سلام ورکول، د يړ ملگري ستاينه کول، يا ملگري په خدا کول کله چې هغه غمجن وي.

د غوا شکل

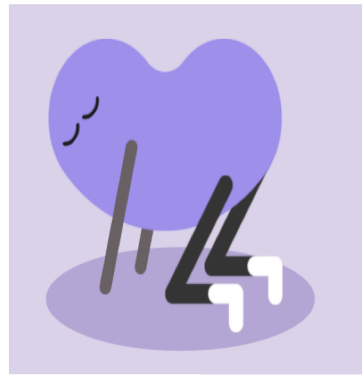
د نن ورځي کششي حرکات

د غوا شکل ځان ته اختيار کړئ لکه څنگه چې شکل کي بنودل شوي کله چې تاسو خپله معده د فرش په لور وغورځوئ، ساه واخلي.

وروسته بيا، د پيشو شکل ځان ته غوره کړئ لکه څنگه چې بنودل شوي پداسې حال کې چې تاسو ساه اخلي نو خپل ځان لور کړئ.

دا کار د 5-10 ځله تکرار کړئ، او ځان

آرام ونيسئ.



د پيشو شکل



Blue Cloud



څه به دي کړي ول؟

- يو ملگری سره يو ځای يو تمرین ترسره کړئ
- هغه به داسې ښکاره کړي لکه چې چا ټپله کړئ
- وې، يا ټپي شوي، يا او د يو څه په اړه بد احساس کوي
- تاسو به د يو بيگانه کس په نقش کې ځان ښکاره کړئ څوک چې د مرستې هڅه کوي.
- نقش مو بدل کړئ او هڅه وکړئ نوي سناريوگانې رامینځته کړئ!



- په دی باندې بحث وکړئ چې څنگه يو بيگانه کولای شي د يو بل چا د رنځ او درد احساس وکړي.
2. آیا داسي يو ښه کار شته چې تاسو د بل چا لپاره ترسره کړئ وې او هغه تاسو ته يو ښه احساس درکړئ وې؟ يا ستاسو دا ښيگڼې هغه ته يو ښه احساس په برخه کړئ وې؟



د احساساتو نومول



- تاسو به پدې شرایطو کې څه احساس وکړئ؟ که:
- د يو چا وهل/ټکول او وینئ
- که تاسو او وهل شئ/ ټپي شئ
- که تاسو په بل چا فشار راوړئ او ټپي یی کړئ



Blue Cloud



خورول كيدای شي قوي احساسات رامینخته کړي لکه په قهر کيدل،
ويريدل او مایوسه کيدل

پداسې حال کې چې د دې شيانو احساس کول کومه بده خبره نه ده، خو دا
هيڅکله سم کار ندی چې په تاوتریخوالي سره عکس العمل وښيي، لکه په
قصدي ډول يو چا ته زیان ورسوی.

دا به غوره وې چې د خپلو خبرو سره تاسو خپل احساس بیان کړئ او اړیکه
ونیسئ.

د ځینې سختو شرایطو په اړه فکر وکړئ چې تاسو په خپل ژوند کې د خلکو سره
مخامخ شوي یاست (یا کيدای شي ورسره مخ شئ).

درې داسې لارې چارې ولیکئ چې تاسو کولای شئ دا وضعیت په سوله ییز ډول حل
کړئ:

1

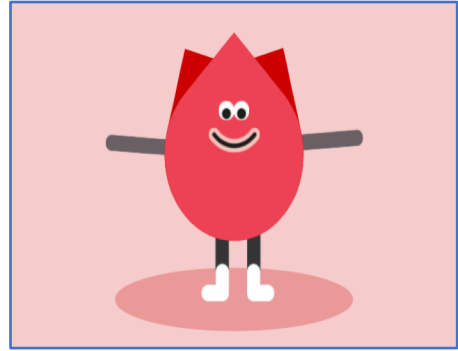
2

3

Blue Cloud



ژور تنفس پدې معنی دی چې ځان په ژوره
توگه غیر کې ونیسئ:



- خپل لاسونه په پراخه توگه پرانیځئ او د پوزی له لاری یو ژوره ساه واخلي
- بیا په کراره سره یې د خولی له خوا پریردئ په داسې حال کې چې ځان ته غیر ورکړئ!



- دا کار خو ځله تکرار کړئ



درې مهربانی

ایا تاسو د بل چا په اړه درې مهربانی
نومولی شئ؟

- له درې څخه تر څلور ملگری وغورځئ چې د دې فعالیت د ترسره کولو لپاره تاسو سره یوځای شي.
- په یوه دایره کې ودیرئ، او لوبه د دې په ویلو سره پیل کړئ، "درې مهربانی د (په دایره کې د یو چا نوم)" واخلي.
- یو بل کس دی د ده په اړه درې مهربانی اووایي، همدا ډول یو له بل څخه تعریفونه وکړئ او دې فعالیت ته دوام ورکړئ تر څو چې هرڅوک د ځان په اړه درې ډوله شیان واورې.

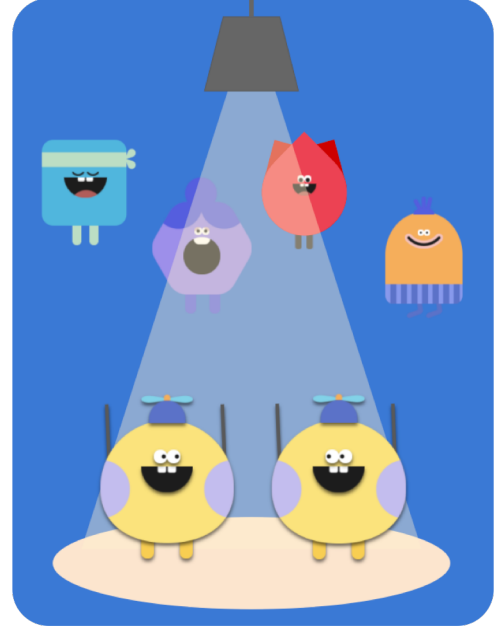
Blue Cloud



موز وروستي اوورخي ته رسيدلي يو! ايا تاسو
زمون وروستي سفر پيل كولو ته چمتو ياست؟

ورته والی او توپرونه

- د څلورو يا ډيرو ملگرو سره په لويه حلقه كې
ودريرئ.
- هر سړی به د ځان په اړه يو حقيقت شريك
كړي.
- كه دا حقيقت د بل چا لپاره هم ريښتيا وي، نو
هغه هم بايد يو گام را مخ ته كې او دايرې ته
راشي.



1. څه شی زمونږ تر مينځ توپير رامینځه ته کوی يا مو يو بل سره ورته کوي؟
2. داسې يو نړۍ تصور کړئ به کوم کي چي هر څوک سره ورته وي، او دا به څه ډول وي که هيڅ توپير شتون ونلري؟



د گل شائته تنفس



- خپل د خوښې گل تصور کړئ.
- داسې کښينئ چي يوه پښه مو پر بلې پښې اړولې وي، خپل لاسونه
په زنگونو باندې داسې کښيردئ چي ورغوى مو پر زنگون راسي.
- د پوزې له لارې ساه واخلي، او خپل لاسونه وتړئ لکه د گل پاني
چي بندې شي.
- بيا د خپلې خولې له لارې ساه اوباسئ، خپل لاسونه داسې خلاص
کړئ لکه څنگه چي گل خپلې پاني غوروي.

په 10 دقیقو کې په ټوله نړۍ کې

د کتابونو/ویدیوگانو څخه او یا هم د خپلو ملگرو ، داوطلبانو سره په خبرو کولو سره د څومره هیوادونو په اړه چی کیدای شي، معلومات راټول کړئ. د هر هیواد د بیرغ ، ژبی ، پوښاک، خواړه او نور شیانو په برخه کی خپل معلومات زیات کړئ.

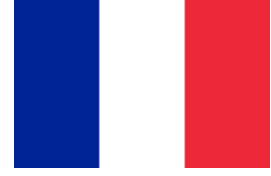
او وگورئ چی ستاسو د هیواد سره څه توپیر لري یا به کومو شیانو کی ورته دي؟ لاندې د هیوادونو ځینی مثالونه دي چی تاسو یی سپرلی شی!



آلمان



هندوستان



فرانسه



د امریکا متحده ایالات



قطر

د نن ورځې کښي حرکات

نن مور د ټولو حرکاتو یو ترکیب لرو!
ټول پوزونه/ حرکات یو له بل وروسته ترسره
کړئ- کیشپ، ستوری، کبنتی، تمساح، الوتکه،
کوبرا ، ونه، پروت سپی، پیشو او غوا



مهرباني وکړئ د کاري کتاب د بشپړیدو وروسته دا پوښتنې مطرح کړئ. خپل ځواب ورته وټاکئ او د دې تناسب/ کچې سره سم مجموعی نمره ترلاسه کړئ:

په کلکه موافق	موافق	بی تفاوته	مخالف	په کلکه مخالف	نه پوهیږم
+3	+2	1	-1	-2	0

زه پوهیږم چې کله زه خوشحاله، خفه یا غوسه اوسم.



زه د دې وړتیا لرم چې کله خپه شم، ځان بیرته آرامه کړم.

زه د نورو سره لوبې کول خوښوم او په اسانۍ سره کولای شم نوي ملګري پیدا کړم.

زه پوهیږم چې زه ځانګړی یم.

زه کولای شم د درې شیانو نوم واخلم چې زه یې په اړه مندوی یم.

زه د هغو خلکو درناوی کوم چې له ما څخه توپیر لري.

زه په دې پوهیږم چې کله بل څوک د خوښۍ، خفګان یا قهر احساس کوي.

زه چې کله پریکړه کوم، نور خلک په پام کې نیسم او په اړه یې فکر کوم.

زه ځان له موخې لرم او هغه ته د رسیدو لپاره پلان لرم.

زه د راتلونکي په اړه فکر کوم او باور لرم چې زما راتلونکی به زړه پوری وي.



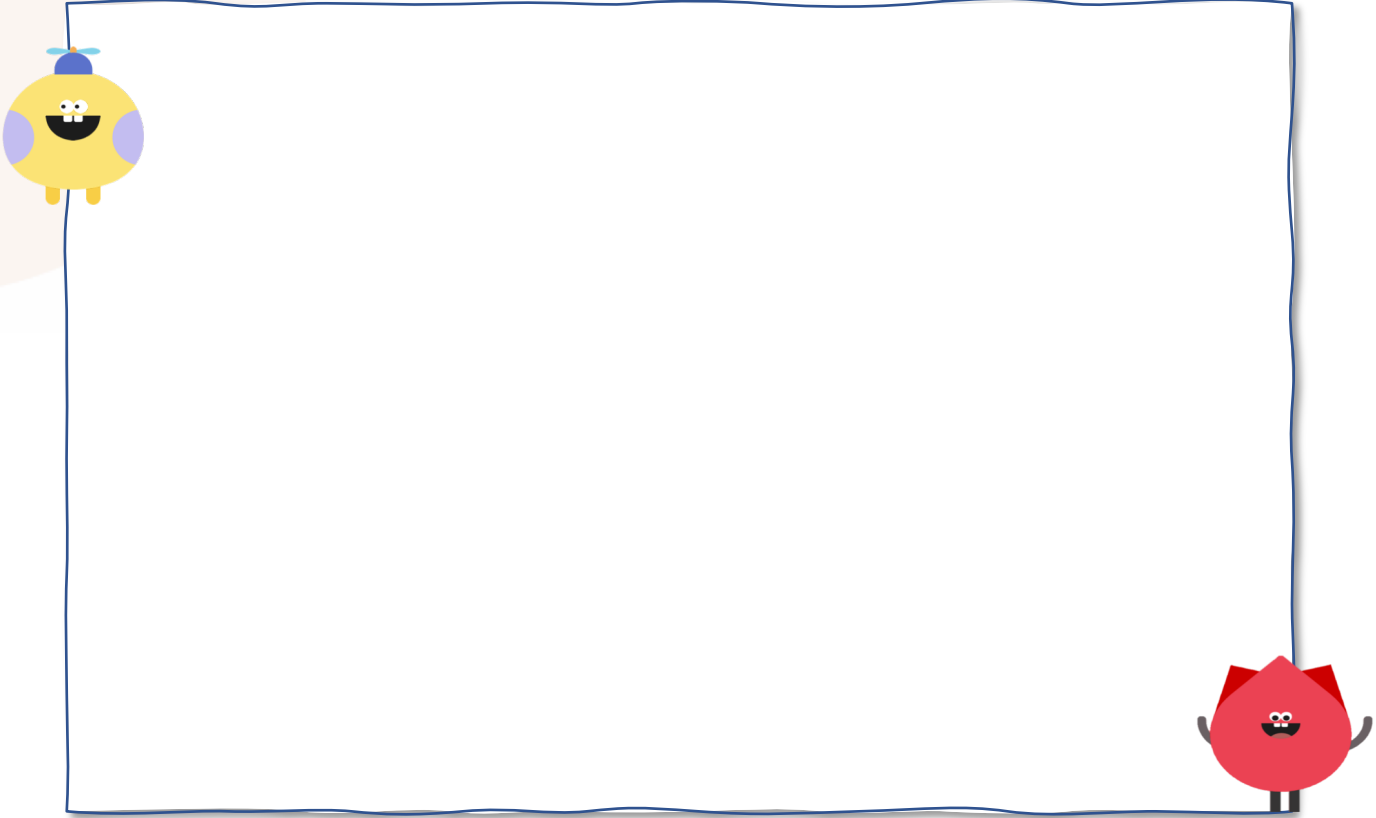


انعكاس

ايا ماد مهرباني رنگونو برنامي ڇخه خوند واخيستي؟



کوم نوي شيان دي چي ماد خان په اړه زده کړل؟



- مونږ اميدواره يو چې تاسو به هره ورځ خپل احساساتي تودوخې ته دوام ورکړئ، او وگورئ چې مونږ تاسو څنگه احساس کوئ او څنگه کولای شئ دا احساس په سالم ډول څرگند کړئ.
- مونږ ستاسو څخه غوښتنه کوو چې يو کس يا يوشی لپاره منندوی اوسئ او خپله خوښي څرگنده کړئ چې تاسو يې ستاينه کوئ او دا احساس ورسره شريک کړئ.
- د خپلو موخو په ټاکلو سره، او هغه ته د رسيدو لپاره مسؤلانه ګامونه پورته کړئ، او تل نورو ته درناوی ولرئ.
- په ياد ولرئ چې وضعيت ته په کتو سره خواخوږئ او رحم لرونکی اوسئ، او تل مهرباني غوره کړئ.

په ګډه سره مونږ کولای شو دا نړۍ يو بنايسته ځای وگرځوو!

د دریمی هفتی ارزونه



پروژه

تصور وکړی چی:

ستاسو نړی

خپل د ځان یوه نړی جوړه کړئ

5

ستاسو د خوبونو

مکتب

خپل د خوبونو یو مکتب جوړ

کړئ

4

فیستیوال

کوم جشنونه به ستاسو په خیالی نړی کې

لمانځل کیري

3

یو ځل بیا تصور کړی

د خپل چاپیریال یو خیالی بڼه جوړه کړئ!

2

مسلكونه

مختلف دندې وپلټئ او خپل د ځان څخه
هم یو څو دندې طرح کړی.

1

اړین توکي

• کاغذقلم/پنسل

• رنگونه

دا تصور وکړئ!



که تاسو خپله نړۍ جوړولې شواى څنگه به
بنکاریده؟

1. د ځان يو انځور د خوښۍ په يو چاپېريال کې وباسئ – لکه د اوبو غاړه، ځنگل، کور، يا داسې نور.
2. په خپل انځور کې داسې پنځه شکلونه وباسئ چې تاسې يې پېژنئ او ليست يې جوړ کړئ. د مثال په توگه:



شکلونه	شيان
دایره	لمر، ونه
مستطیل	کور
څلورضلعی	کړکۍ
مثلث	چت

3. اوس، تصور وکړئ او پري غور وکړئ چې د هر يو څيز شکل او رنگونه که بدل کړئ نو هر څه به څنگه بنکاره شئ!
4. خپل په رسم کې حيوانات يا توکي اضافه کړئ او بيا د دوی په رول فکر وکړئ!

شى	نقش	نوی نقش
غوا	شيدې ورکوي	میوه ورکوي
چرگه	هگۍ اچوي	پشم ورکوي
بس	په سړک باندې ځي	به اوبو باندې ځي



خپل نقاشي و خپلو ملگرو ته وړاندې کړئ.

تصور وکړئ!

1. خپلو ملگرو يا ستاسو شاوخوا خلکو سره مرکه وکړئ ترڅو د دوی د دندو په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ، او معلومه کړئ چې دوی څه شی غواړي.

د نمونې پوښتنې

تاسو هره ورځ څه کوئ؟
خلک ستاسو د دندې په اړه باید په څه باندې پوه شي؟
تاسو څه شی کیدل غواړئ؟



دری دندې غوره کړئ. د یو څو جملو په لیکلو، رسم کولو یا د هغه په اړه خبرې کولو سره د هغوی اهمیت تشریح کړئ.

تصور

ته څه کول غواړی؟ تاسو کولای شئ د خپل اوسنی/ موجوده مسلک به اړه خبرې وکړئ یا د ځانه څخه یو جوړ کړئ!

رسم کړئ چې ستاسو د خوبونو د وظیفې یوه ورځ به څنگه ښکاري.

خپل نقاشی د ملگرو سره شریکه کړئ او تشریح کړئ چې ولې تاسو دا مسلک غوره کوئ.

د دې تصور وکړئ!

1. کوم رقم فیستیوالونه تاسو پیژنئ؟ ایا تاسو کوم جشن لمانځئ؟
2. د ملګرو سره مرکه وکړئ ترڅو په خپل هیواد کې د فستیوالونو په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ.

د نمونې پوښتنې

ستاسو د خوښې جشن / فیستیوال کوم دی؟ ولې؟
د فستیوال تر شا کیسه څه ده؟
تاسو دا څنگه لمانځئ؟

3. ستاسو د خوښې جشن / فیستیوال کوم دی؟ ولې؟
 4. رسمونه یې وکارئ چې دا څنگه لمانځل کېږي.
 5. مثال: اختر
- تصور وکړئ چې نن د فستیوال ورځ ده او تاسو د خپلو ملګرو سره د دې د لمانځلو لپاره فعالیتونه کولو ته لیاواله اوسئ!



IMAGINE

یو فیستیوال طرح کړئ

- د دې فیستیوال نوم څه دی؟
- د فیستیوال پیام څه دی؟
- تاسو به یې څنگه لمانځئ؟

رسم یې کړئ او بیا یې
د خپل ملګري په مرسته
مخکې یوسی.

دا فیستیوال د خپلو ملګرو سره شریک کړئ


څلورمه ورځ

د پروژې پر بنسټ زده کړه

د دې تصور وکړئ!

1. تاسو د بنوونځيو په اړه څه خوښوئ او څه نه خوښوئ؟
2. له خپلو ملگرو وپوښتئ چې دوی د بنوونځيو په اړه څه خوښوي او څه نه خوښوي.
3. د غوره پنځه شيانو يو انځور چې دوی يې خوښوي په لاندې ډول جوړ کړئ :

بېلگه:

د خوښ کړي شيانو شمير	کټگوري
	کتابتون

په بنوونځيو کې ترټولو ډير مشهور او لږ مشهور څه شئ دي؟

IMAGINE

خپل د خيالي بنوونځي ډيزاين کړئ!



ستاسو بنوونځی باید د زده کړې لپاره د ساتیري ځای وي ترڅو زده کوونکي هيڅکله ونه غواړي چې یی پریردي! په کوم بنوونځی کې تاسو ډير خوند اخلئ او خورا زده کړی تر سره کوئ؟

د دې په اړه فکر وکړئ چې تاسو څنگه کولای شئ داسي ورته يو بنوونځی جوړ کړئ. ايا دا د ملک نه بهر کيدای شي؟ ايا دا د فلم ځای لري؟ پریردی چې ستاسو د خيالونه دادا بنوونځی د تصور نه ډير ليري وي.

خپل د خوب بنوونځي ته د زده کوونکو راجلبولو لپاره پوسترونه جوړ

کړئ!

تصور وکړئ!



اوس نو د خپل تصور نړۍ رامینځته کولو وخت رارسیدلی دی!

په دې کې ستاسو تصور شوي مسلکونه، جشنونه او ښوونځي هم شامل کړئ! د لاندې په اړه فکر وکړئ:

- لویان به څه کوي؟
- کورونه به چیرې وي؟ (په اسمان کې؟ که د اوبو لاندې؟)
- د ترانسپورت سیستم به څه ډول وي؟ (ایا تاسو د بالون موټر لرئ؟)
- خلک به څه ډول خواړه خوري؟
- ستاسو په نړۍ کې کوم ډول څاروي شتون لري؟
- هغه کوم شی دی چې تاسو یې په ریښتیني نړۍ کې خورا نه خوښوئ - دا به ستاسو په نړۍ کې څه توپیر ولري؟

بېلگه:

زه د پلاستیک کارول نه خوښوم او زما ټوله نړۍ به د طبیعي شیانو سره جوړه شي!



ستاسو په خیالي نړۍ کې د ژوند کولو په اړه یوه کیسه جوړه کړئ یا یې رسم کړئ!

خپلو ملگرو ته یې هم وړاندې کړئ.



تاسو څنگه کولای شئ خپل ځینې تصورات اصلي ژوند ته را نقل کړئ او په ریښتیني نړۍ کې بدلونونه راوړئ؟

د اونی انعکاس

ایا ما په دې اونی کې له زده کړې نه خوند
واخیستی؟



کوم نوي شیان ما زده کړي؟

A large empty rectangular box with a blue border, intended for students to write their answers to the question above.

که ستاسو دا هرڅه خوښ شوي وي، د ورته نورو سلگونو سرچینو لپاره زموږ
د IFERB ویب پاڼې مراجعه وکړی.

<https://resources.educationaboveall.org>

د اونی 4 عمومي کتنه



پروژه

د ژوند مهارتونه

د کیسې وخت

دوک دوک څوک دی؟ د موندلو
لپاره یوه کیسه ولولئ!

5

منجمد سکیت

یوه تمثیلی پارچه ترسره کړی او په
هغه کی خپل د ژوند ننګونکي
حالتونو نمایش ته کښیردئ.

4

داخلي بنکلا

په هغه شیانو پسی وګورئ کوم چی ستاسو او
ستاسو شاوخوا خلکو په بنکلا کی رول
لوبوي.

3

اوریدل | څارل

ایا تاسو فعال اوریدونکي او
کتونکي یاست؟

1

2

رهبر | تعقیبونکی

د لوبیز فعالیتونو له لارې خپل ځان د مشر او
پیرو په توګه و ارزوئ.

اړین توکي

- سکواشټیپ
- کاغذ
- قلم/پنسل

د هغه لوبو لپاره چې پیرو خلکو ته اړتیا
لیدل کیږی، له خپلو ملګرو یا داوطلبانو
څخه و غواړئ چې تاسو سره یوځای شي!

د پروژي پر بنسټ زده کړه لومړۍ ورځ

د ژوند مهارتونه



د غوره ژوند لپاره تاسو کوم مهارتونو ته اړتیا لرئ؟

دوه یا تر دوو زیاتې جوړې

مخامخ ځفاسته

1. د سکواشټیپ یا کوم بل څیز په کارولو سره د پیل او پای لیکه په نښه کړئ.
2. ملگری یو بل سره مخامخ دریري او د پای لیکې ته ځان رسوي.
3. ملگری د تگ پر مهال په نوبت سره مسخري کوي او توکی کوي، او نور یې کاپي کوي. که له دوی نه یو هم وځاندي، دواړه به بیرته د پیل ځای ته ځي.



څه شی تاسو خوشحاله کوي؟

ستاسو په آند په طبیعت که څه شی ډیر خوشحاله کوونکی دی؟ او ولې داسې فکر کوئ؟

1. د یو ملگری سره د هغه څه په اړه د 2 څخه تر 3 دقیقو لپاره وغبرئ چې تاسو ته خوښي راوړي. بیا به یې ستاسو ملگری شریک کړي.
2. په غوږونو، سترگو او زړه سره (په دقت سره) واورئ.
3. کله چې مو خپل ملگری ته غوږ نیولئ وي، ولیکئ چې تاسو څنگه احساس کوئ.



- کله مو چې په دقت سره غوږ نیولې وو، او په دقت سره مو خبري کولې، نو څه احساس مو درلود؟
- کله چې تاسو هغه څه چې تاسو ته خوښي راوړي شریک کوئ، څه پېښیږي؟
- په دقت سره اوریدل ستاسو په ریښتیني ژوند کې څنگه مرسته کوي؟



د سهار هنداره

1. د خپل ملگري سره مخامخ ودريرئ. ستاسو ملگري به هغه کړنې ترسره کړي چې دوی يې هنداري ته د کتلو په وخت ترسره کوي.
2. دوی ته مخامخ د دوی د هنداري په توگه ودريرئ او د دوی کړنې کاپي کړئ.
3. رولونه بدل کړئ.

زه وایم ، تاسو نڅا وکړئ

په طبیعت کې د هغه څه نوم واخلي چې نڅا کوي. ولی تاسو فکر کوئ چې هغه نڅا کوي ایا تاسو فکر کوئ چې دا نڅا کوي؟

1. یوه کیسه جوړه کړئ او خپل ملگري ته يې ووايست. (ځان ډاډه کړئ چې ستاسو کیسه احساسات او ډيالوگ لري).
2. ستاسو ملگري به هغه څه ته نڅا وکړی چې دوی يې له تاسو اورې.
3. نقشونه خپل بدل کړئ. بیا تاسو د هغه کیسي ته نڅا وکړئ.

ځینې وخت نڅاگر کیسه رهبري کوي ځینې وخت کیسه کونکي نڅاگر رهبري کوي.



راځئ چې
فکر وکړو!

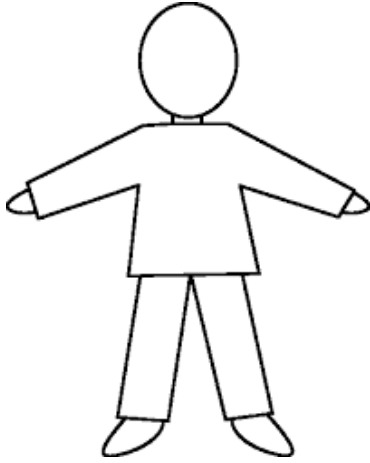
- ستاسو په آند د یو بل رهبري کول څه ډول وو؟
- ایا د کیسي سره نڅا کول اسانه وو که سخت؟
- ایا تاسو نن د ځان په اړه د مشر یا پیرو په توگه څه زده کړل؟
- تاسو په خپلو ټولنو کې مشران او پیروان چیرته وینئ؟

د ژوند مهارتونه



داخلي بنکلا

1. د دې فعالیت لپاره یو ملگری غوره کړئ.
2. دواړه ملگری د بدن یو کلی / ظاهري انځور رسم کړئ لکه څنگه چې لاندې بنودل شوي.
3. دا انځور د خپل ملگری په بنو ځانگړتیاوو، لیوالتیاوو او وړتیاوو سره ډک کړئ.



هرڅوک پټې داخلي بنکلاوي لری. نو د هرې برخې رسم کولو لپاره د یوې ځانگړې لارې په اړه فکر وکړئ.

بېلگه:

که دوی خورا ښه هنرمندان وي ، د دوی لاسونه په ځانگړي ډول رسم کړئ. که دوی ډیر مهربان وي، لوی زړه رسم کړئ ، او داسې نور.

خپل رسامی یو بل ته ښکاره کړئ او خپل داخلي بنکلا و ارزوئ

- کله چې تاسو خپل د ملگری داخلي بنکلا رسم کړه او بیا مو خپل رسمونه شریک کړل څنگه یو احساس درلود؟ تاسو د دې فعالیت په ترسره کولو خپل د ځان او ملگری په اړه څه ولیدل؟



راځئ چې
فکر وکړو!

د ژوند مهارتونه

منجمد سکيټ

څلور يا تر هغه ډير
کسان

مور به د څوروني او زيان رسوني د منفي اغيزو د
بنودلو لپاره يو تمثيلي پارچه وړاندې کړو.



1. يو کس د کارگردان په صفت غوره کړئ.
2. دوه کسه نور به په مرکزي نقش کې داسې ولوبيري چې يو به هغه بل لورئ په ډير بد انداز سره وڅوروي.
3. ډايریکټر به د تمثيلي پارچې په مختلف ټکو باندې خپل لاسونه وپړکوي. هر ځل چې ډايریکټر خپل لاسونه پړکوي، ممثل بايد منجمد شي او بل سړی کولای شي چې راشي او د هغه بل ځای ونيسي او تمثيلي پارچې ته دوام ورکړي ترڅو ونيې چې څورونه د چلند سمه لار نده.



Let's
Reflect!

- تاسو په دې صحنو کې څه وليدل؟
- ايا دوی واقعيت لرونکي وو؟
- تاسو د حل لارو په اړه څه فکر وکړئ؟
- ايا تاسو به دا حل لاري په ريښتيني ژوند کې وکاروئ؟
- ولې يا ولې نه؟
- ستاسو لپاره د ژوند په کومه برخه کې کيدای شي ستونزمن وي؟

هڅه وکړئ چې د منجمد سکيټ فعاليت د نوي سناريوگانو لپاره ترسره کړئ کوم چې ستاسو لپاره په ريښتيني ژوند کې ورسره مخ

کيدل ننگونکي دي!

ډوک ډوک

لیکونکی سنجنا کپور

سیا او دهغه ورور، رونی، به هر وخت لوبی کولی. دوی به د زینو لاندی پټ ځایونه پلټل او د بل ستوری د مخلوقاتو سره به یی د کورپه سرای کی د آم د ونی پر هڅکه برخه کی جگری کولی. رونی به هره موده سیا خندوله.



خو ډیره موده شوی وه چی دوی په گډه لوبی نه وي کړی. په دي ورځو کی رونی نه غواړی چی د نورو سره لوبی وکړی! سیا په لور غبر رونی ته وایی، ولی نه غواړی چی لوبی وکړی؟ رونی ځواب ورکوی، زه نه غواړم.

سیا پر بلا د ډوک ډوک نوم ردی. زما په آند چی ډوک ډوک به قهرجن او ظالم وی. داسی بنایی لکه چی د رونی خندا یی خوړلی وي. داسی بنایی چی ډوک ډوک هره موده له رونی سره دی. سیا وایی؛ خپلی بلا ته ووايه چی لاړه شی! زه یی نه خوبنوم.



کله کله ، ډوک ډوک د یو لاری څخه هم غټ شی. په دغه ورځو کی رونی د هر څه په اړه قهرجن کیږی. تر دی چی خپل خواړه هم په قهر سره ژووی!

ماما (مور) فکر کوی چی پوهیږی چی څه شی به د رونی حال بنه کړی. مور ورته وایی که د قدم وهلو لپاره بهر ته لاړ شی دا به دده لپاره بنه یی. تازه هوا به په ده باندی بنه اغیزه ولري

نوری ورځی داسی بنایی چی ډوک ډوک رونی تینگ نیولی دی. تر دی حده چی هغه رونی نه پریردی چی د خوب د کټ څخه پاڅی. پاپا (پلار) رونی ته لارښوونه کوی چی څنگه کولای شی جور شی. پاپا پوښتنه کوی، ؛زویه! ستونزه څه ده؟ هیڅ خبره هم نشته، بنه خوراک وکړه او ستا ستونزی به لاړه شی!



داسی ورځی هم راځی چی ډوک ډوک ډیرکوچنی شی او د گوډی په شان په هوا کی پریری. بیا رونی د خوب نه چی پاڅی د سیا سره لوبی کوی. خو هغه په ډیره ستړی شی.

DukDuk

هر څوڪ ورته وايي "ٽوله خبره ستا په سر ڪي ده، كه ته فقط خپل په ذهن باندې كار وکړي او خپل پام بلې خوا ته واړوي، نو ته به له دې مشكل نه ووځي". روني وايي "زه به هڅه وکړم". خو دا دومره اسان کار ندي.

نن ورځ د روني د زيږدنې ورځ ده. سڀا يو کيک پوخ کړي دي. روني موسکي شو او وي ويل "مننه سڀا"، سڀا مخ واړاوه او تندي يي تروش شو او بيا يي ځان سره وه ويل "د روني موسکا پدي ورځو ڪي خورا توپير لري".

سڀا د روني څنگ ته کښيناسته او د هغه نه يي وپوښتل "ايا ستا نوي ملگري تا خوابدي کوي؟" روني سر وځواوه "نه".

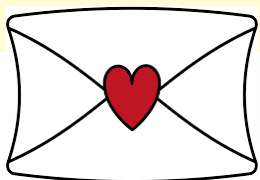
روني اوويل "زه د خوښي احساس کوم، مگر ډيري وخت دا سخت کار دي". سڀا پوښتنه وکړل، ته څه فکر کوي ستا ملگري به څومره وخت پاتي شي؟ "روني اوويل "زه نه پوهيرم".

سڀا وايي "سمه ده" "هرکله چي دي ښه احساس کوي، بيا به ولوبيرو". روني بيا اخیله پخواني موسکا کوي. دودوک کوچني کيږي. اوس روني حتی د ډاکټر څخه مرسته ترلاسه کوي. دودوک لاهم هلته دي. په ځيني نادره ورځو ڪي، هغه لوبيري خو سڀا د هغه ورځو تيريډو ته انتظار باسي. ډيري وختونه، دودوک کوچني وي، او په هغه ورځو ڪي، روني لوبيدل خوښوي.



لاندي پوښتنو ته ځواب ورکړئ:

1. د کيسي اصلي کرکټرونه څوک دي؟
2. دودوک د روني په ژوند څه اغيزه کړي ده؟
3. تاسو څه فکر کوئ روني څنگه احساس وکړ کله چي خلکو هغه ته مشوري ورکولي؟
4. ايا تاسو فکر کوئ چي دودوک ريښتيا دي؟ ولي يا ولي نه؟
5. ايا تاسو کله هم داسي احساس کړئ چي دودوک ستاسو يا ستاسو د ملگري شا نيولي؟ که هو، تاسو څنگه احساس کاوه؟ څه مو وکړل؟



اوس تاسو ځان د سڀا په ځای تصور کړئ، د روني لپاره د زيږون يو کارت جوړ کړئ او به هغه يو پيغام وليکي چي هغه ښه احساس وکوي!



د ټولي اونی انعکاس

ایا زه پدې اونی کې له زده کړې خوند
اخلم؟

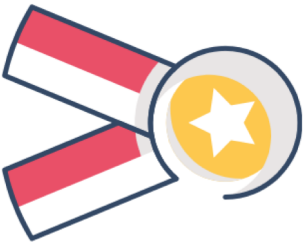


ما کوم نوي شیان زده کړل؟

که تاسو دا هرڅه خوښ کړې، د ورته سلگونو نورو سرچینو لپاره زموږ د
FERB ویب پاڼې ته لارښی.

<https://resources.educationaboveall.org>

د لاسته راوړني تصديقي ليک



دا تصديقي ليک د ټولنيز او احساساتي زده کړ

کاري کتاب بريالي بشپړيدو لپاره ورکړل شوی.



التعليم
فوق
الجميع
education
above
all



تسهيل کوونکی

د ليکلو او خپرولو حق

دا د زده کړې کڅوړه ددې آدرس لاندې جواز لري [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](#).

له 3 څخه تر 36 پاڼه: د مهرباني رنگونه د کاپي حق 2021 د *Amal Alliance* لري. د مهرباني رنگ د [the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives](#) (CC BY-NC-ND) International v4.0 جواز لاندې خپور شوی. د *Amal Alliance* د څرگند ليکلي اجازې پرته د مهرباني رنگونو څخه د گټې اخيستنې لپاره د هيڅ ډول کار اجازه نلري.

45 ، 48 پاڼه: د ژوند مهارتونو پروژې پر اساس د زده کړې سرچينه د EAA انټرنېټ وړيا تعليمي بانک (IFERB) (Dream A Dream, India for EAA's Internet Free Education Bank) لخوا ډيزاين شوې. 49 ، 50 پاڼه: DukDuk ډوک ډوک، د اصلي کيسې پر اساس چې څوک د بهياجي موسکا غلا کوي؟ په StoryWeaver کې د CC BY 4.0 جواز لاندې د Pratham Books (© Pratham Books, 2006) لخوا خپور شوی.

