

خپل د ورقي څخه شکل جوړ کړئ (لومړۍ درجه)

توضیحات	زده کوونکي به د انسانانو د بدن مختلفو غړو ته نومونه ورکړي ترڅو دوی وکولای شي هغه وپېژني. همدا راز دوی به د انسانانو پینځه گوني حسونه هم وپېژني او زموږ د بدن ځینې جادويي حرکتونو او فعالیتونو د پیژندلو په خاطر به دوی ځینې فزیکي فعالیتونه هم ترسره کړي.
مخکېنه پوښتنه	آیا تاسو کولی شئ چې له یو کاغذ څخه د انسان شکل جوړ کړئ؟
ټولټال اړین وخت	په ۴ ورځو کې ۴ ساعته
اړین توکي	ورقه او قلم
د زده کړو پایلې	<ul style="list-style-type: none"> - د انسان د بدن د جوړښت د مختلفو برخو پیژندل - د پینځه گونو حسونو او د هغوی د دندو پیژندل - د بدن د اعضاوو او د حیواناتو (ژو) او انسانانو تر منځ د توپیر په اړه په انتقادي شکل فکر کول - زموږ د مختلفو احساساتو تشخیص کول او هغوی ته نومونه ورکول - د تمرین او فشار له امله د بدن توپیر احساس کول - د زده کوونکي انتقادي فکر، خلاقیت او د اړیکو مهارتونو پیاوړتیا
مخکیني درسونه	هیڅ

لومړۍ ورځ

نن ورځ به تاسو د خپل بدن په اړه او د بدن د فعالیتونو په اړه پوه شئ!

وړاندیز شوی وخت	فعالیت او توضیحات
۵ دقیقې	<ul style="list-style-type: none"> • د یوې د ساتیرۍ نڅا لوبې سره پیل وکړئ ترڅو د بدن ټولو غړو ته نومونه ورکړئ. مثلاً: سر، اوږې، زنگونه، او د پښو گوټې. تاسو کولی شئ سندره په ضمیمه کې وگورئ. تاسو همدا راز کولی شئ یوه لوبه د خپلو والدینو سره ترسره کړئ.

 <p>Source: https://www.yourtherapysource.com/</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • د سواد زده کوونې پراختیا: تاسو کولی شئ د بدن په هره برخه چې تاسو وغواړئ په لاس ایښودلو سره قیافه لرونکي کلمات وپېژنئ او نوم ورته ورکړئ. (د بیلګې په توګه: زنگون) • ستاسو والدین یا ښوونکي به یوه قیافه لرونکي کلمه ووايي (د بیلګې په توګه: ونه). که چیرته دا کلمه قیافه لرونکي کلمه وي، تاسو باید خیز واچوی که چیرته دا کلمه قیافه لرونکي کلمه نه وي تاسو به کښیښئ. • تاسو کولی شئ لویې ته بدلون ورکړئ. تاسو به د یوې قیافه لرونکي کلمې په اړه فکر وکړئ او ستاسو مور او پلار یا ښوونکي به د بدن په هماغه ویل شوي برخه باندې لاس کښیږدی. که چیرته دا کلمه قیافه لرونکي وي، تاسو او ستاسو والدین یا ښوونکي به یوځای خیز واچوی او که چیرته قیافه لرونکي کلمه نه وي نو تاسو دواړه به کښیښئ. • کله چې لوبه ترسره شوه، هغه زده کوونکي چې ستر دي همدا راز کولی شي چې قیافه لرونکي کلمات ولیکي. (نمونه یې په ضمیمه کې نښلول شوې ده) 	<p>۱۵ دقیقې</p>
<p>اوس د بدن ځینې غړي لمس کړئ (لاسونه، ورنونه، او پښې). د لاندې پوښتنو په نظر کې نیولو سره ددغو غړو د فعالیتونو په اړه فکر وکړئ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. تاسو خپلې پنډې او لاسونه د څه کارونو لپاره کاروئ؟ 2. تاسو په خپلو پښو باندې څه کارونه ترسره کوئ؟ <p>ممکن ځوابونه:</p>	<p>۲۰ دقیقې</p>

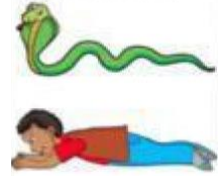
<p>- انسانان خپل لاسونو د نورو شيانو د ترسره کولو لپاره کاروي چې دې سمبالول وایي</p> <p>- د لاسونو اصلي دنده د نورو شيانو نیول دي.</p> <p>- انسانان پښې د ودريدلو، قدم وهلو، منډې وهلو او خيز وهلو لپاره کاروي</p> <p>د حیواناتو او انسانانو ترمنځ د لاسونو، پښو دندې څومره توپیر لري؟</p> <p>ممکن ځواب:</p> <p>ډیری حیوانات (ژوي) خپلو څلورو اعضاوو څخه کار اخلي په دې مانا چې هغوی څلور واړه پښې د اودريدلو لپاره، قدم وهلو، گرځيدلو او نورو ټولو حرکتونو لپاره کاروي. په بل لور انسانان تنها خپلې پښې او ورنونه ددې فعالیتونو لپاره استعمال کوی.</p>	
<p>اوس کوښښ وکړئ چې د حیواناتو په څیر حرکت وکړی.</p> <p>- د سپي گرځید: په څلورو کیدل او قدم وهل. ددې په اړه فکر وکړئ چې سپیان څنګه خپل لاسونه د یو شي د رانیولو لپاره نه کاروي او ددې کار لپاره له خپلې خولې څخه کار اخلي.</p>  <p>- د خرس حرکت کول: په خپلو لاسونو او پښو باندې مخ پر وړاندې حرکت وکړئ. ددې په اړه فکر وکړئ چې خرس څنګه خپله ملا (شا) په ونو (درختو) باندې مینې بغیر له دې څخه چې په لاس سره یې لمس کړی شي.</p>  <p>- بشپینه کانګارو: په دواړو پښو سره لور ټوپ ووهئ. ددې په اړه فکر وکړئ چې کانګارو څنګه د خپلو ماشومانو د ساتلو لپاره په خپله سینه کې کڅوړه لري ځکه چې دوی نشي کولی خپل لاسونه د دوی ساتلو لپاره وکاروي.</p>	<p>۳۰ دقیقې</p>



د چنگاښ حرکت: کښيښي او لاسونه مو شاته کيږي. خپل ځان اوچت کړي او به خپلو لاسونو او پښو باندې حرکت وکړي. کوبښښ وکړي يو شی د پنډې به واسطه ونیسي.



د مار په څښيدل: د پښو او لاسونو د کارولو څخه پرته کوبښښ وکړي چې په ځمکه باندې و څښيږي.



تاسو کولی شئ د حیواناتو حرکتونو ته دوام ورکړي. تاسو کولی شئ د بطخې، چينډخې، او داسې نورو حیواناتو حرکتونه ترسره کړي.

د بټي په شان
کرځيدل

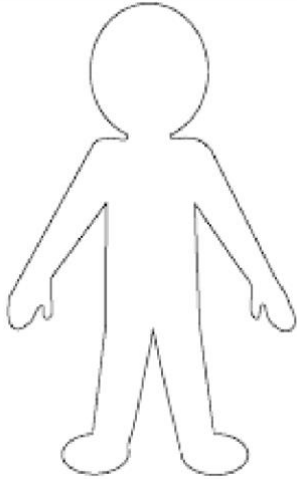


د چونکښې خيز
وهنه

اوس تاسو به خپل لومړۍ کاغذ گودي جوړه کړي.

-يو خالي انځور (نجلۍ يا هلک) رسم کړي يا لاندې نمونه وکاروي.

-پښې په نښه کړي او د دوی د لاسونو او پښو مختلفې برخې په نښه کړي پشمول د وزنونو، پښو، لاسونو او پنډو.

<p>- ټول هغه فعالیتونه تشریح کړئ چې مور یې د بدن په څلورو اندامونو سره ترسره کوي. د بیلګې په توګه: لاسونه او پنډې مور سره مرسته کوي ترڅو یو شی پرې ونیسو، ډوډۍ پرې وخورو، لیکل پرې وکړو او داسې نور. پښې مور سره مرسته کوي ترڅو وګرځو، منډې ووهو او خیز واچو او داسې نور. (په ضمیمه کې یوه بیلګه ځای پر ځای شوې ده)</p> 	
<p>بیاکننه:</p> <p>خپل کاغذې شکلونه د بدن د ټولو برخو سره خپل مور او پلار یا د کورنۍ غړو ته د نظریاتو او وړاندیزونو لپاره وړاندې کړئ ترڅو وکولی شئ خپل جوړ شوي رسمونه نور هم ښه کړئ.</p> <p>د لاندې چوکاټ په کارولو سره به د کورنۍ غړي او یا هم والدین خپل نظریات او وړاندیزونه شریک کړي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ستاینه: تاسو د زده کوونکو په کار (فعالیت) کې کوم شی خوښ شول؟ - پوښتنه: هره پوښتنه یا توضیح چې تاسو یې د هغوی د کار په اړه لری. - وړاندیزونه: په کومو برخو کې زده کوونکی اړتیا لري چې د لا ښه والي لپاره نور کار هم وکړي. 	<p>۱۵ دقیقې:</p>

دوهمه ورځ

نن ورځ به تاسو خپل د حسی فلیپ بوک جوړ کړئ او خپل پینځه ګونې حواس به وپېژنی.

	<p>وړاندیز شوی وخت</p>
<p>فعالیت او توضیحات</p>	

لاندې د بدن اعضا زده کړئ



لاس خوله غوړونه سترگې پوزه

- تاسو خپل لاسونه د څه کار لپاره استعمالوی؟ ځواب: د لمس کولو لپاره
- تاسو خپله خوله د څه کار لپاره استعمالوی؟ ځواب: د خوند کتلو لپاره
- تاسو خپل غوړونه د څه کار لپاره استعمالوی؟ ځواب: د اوریدلو لپاره
- تاسو خپلې سترگې د څه کار تر سره کولو لپاره استعمالوی؟ ځواب: د لیدلو لپاره
- تاسو خپله پوزه د څه کار لپاره استعمالوی؟ ځواب: د بویولو لپاره.

لاندې د فعالیت ورقه د هغه څه په اړه مو چې نن زده کړل بشپړه کړئ

زما ۵ حسونه



لاس خوله غوړ سترگې پوزه

چې واوړم	_____	زه استعمالوم
چې بوی کړم	_____	زه استعمالوم
چې ووينم	_____	زه استعمالوم
چې لمس کړم	_____	زه استعمالوم
چې وڅکم	_____	زه استعمالوم

نوم _____

<p>اول به تاسو د خپل بويایي حس د بويولو په واسطه درک کړی:</p> <ul style="list-style-type: none"> تاسو به د بويولو د امتحان لوبه ترسره کړی. د کورنۍ د يوه غړي سترگي بندې کړی او مختلف توکي ورته نيردې کړی. له دې څخه وروسته د خپلې کورنۍ د غړې څخه وغواړی چې د بوی کولو په واسطه همدغه توکي وپېژني. د خپل کور شاوخوا وگرځئ او بيلابيل توکي تشخيص کړی چې مختلف بويونه لري. همدا راز، ښه او بد بويونه مشخص کړئ مثلاً گلونه، شامپو، کثافات، میوې، او داسې نور 	<p>۱۵ دقیقې</p>
<p>د تاسو به د ليدلو حس (بصري حس) وپېژنی:</p> <p>د سواد زده کوونې توسعه:</p> <ul style="list-style-type: none"> تاسو د خپل الفباء چارټ جوړ کړی. په هرو ۵ قطارونو کې ۵ الفباء توري د ۵ شميرو سره کېدو کړی. په هر قطار کې به الفباء کوچنې شي. اوس داسې و انکيري چې تاسو د سترگو متخصص ډاکټر ياست او بيا د سترگو نظر وگوری. دا چارټ په يوه واټن کې له خپلو والدينو څخه ځای پر ځای کړی او له هغوی څخه وغواړی چې د يوې سترگې په بندولو سره ستاسو چارټ تاسو ته ووايي. همدا راز، يوه بله ورقه اضافه کړی. په دې ورقه کې به تاسو يوه سترگه او ۵ مختلف شيان چې تاسو يې په بيلابيلو رنگونو کې ويني رسم کړی. 	<p>۲۰ دقیقې</p>
<p>اوس به تاسو د خپلې ژبې په واسطه د خوند حس (حس ذایقه) وپېژنی</p> <ul style="list-style-type: none"> د سترگو بندولو لوبه د مختلفو شيانو د خوند معلومولو لپاره ترسره کړی. د کورنۍ د يوه غړي سترگې به بندې کړی او له هغوی څخه به وغواړی چې د مختلفو شيانو په څکلو سره هغه وپېژني. په هر خوند کې يو خوراکی توکی وپېژنی: تریو، خور، تريخ، او مالکين. همدا راز دا خوراکی توکي په يوه بله ورقه کې توضیح کړی او نومونه ورته ورکړی. 	<p>۱۵ دقیقې</p>
<p>تاسو به د اوریدلو حس (حس سامعه) د اوریدلو په واسطه درک کړی:</p> <ul style="list-style-type: none"> د داسې غږونو چې تاسو يې اوری، يو لیست جوړ کړی. په لیست کې غږونه په مختلفو کټگوريو باندې وويشي. لکه، آرامه غږ، لوړ غږ، د کور دننه غږ، د کور څخه بهر غږ او داسې نور په يوه نوې ورقه کې دا ونوموی او تشریح يې کړی. 	<p>۱۵ دقیقې</p>
<p>د لمس کولو حس د يو توکي په لمسولو زده کړی</p>	<p>۱۰ دقیقې</p>
<ul style="list-style-type: none"> دوه مختلف شکونه معلوم کړی: کلک او نرم؛ او دوه داسې شيان چې يو يې گرم او بل يې يخ وي په يوه نوې ورقه کې دا توکي ونوموی او تشریح يې کړی 	

<p>خپلې دوهمه ګوډۍ ته نومونه ورکړئ چې یو خالي د (هلک او یا جلګی) د مخ شکل لري. (د بیلګې په توګه: پوزه، سترګې، غوړونه، ژبه او داسې نور.)</p>	<p>۱۵ دقیقې</p>
<p>بیا کتنه:</p> <p>د خپل فعالیت د لا پیاوړتیا لپاره، د کورنۍ له غړو یا مور او پلار څخه د وړاندیزونو او او نظرونو (فیډبک) ترلاسه کولو لپاره خپل د ورځې شکلونه سره د سر او مخ هغوی ته وړاندې کړئ.</p> <p>د لاندې چوکاټ په کارولو سره به والدین یا د کورنۍ غړي زده کوونکو ته خپل نظرونو او یا هم وړاندیزونه وړاندې کوي:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ستاینه: تاسو د زده کوونکو په کار (فعالیت) کې کوم شی خوب شول؟ ● پوښتنه: هره پوښتنه یا توضیح چې تاسو یې د هغوی د کار په اړه لری. ● وړاندیزونه: په کومو برخو کې زده کوونکی اړتیا لري چې د لاسه والي لپاره نور کار هم وکړي. 	<p>۱۵ دقیقې</p>

دریمه ورځ

تاسو به نن د انسان د بدن د غړو په اړه ځینې جادويي شیان زده کړئ.

<p>فعالیت او توضیحات</p>	<p>وړاندیز شوی وخت</p>
<p>هغه کوم داسې جادويي شیان دي چې د انسان بدن یې ترسره کوي؟</p> <p>ځینې ممکن ځوابونه: تنفس اخیستل، رشد کول، قدم وهل، تمرین کول او داسې نور.</p> <p>اوس راځئ چې ځینې داسې جادويي کارونه تمرین کړو چې د انسان بدن یې ترسره کولی شي. د نورو تمرینونو ترسره کولو لپاره تاسو اړ یاست چې یو قلم او یوه کتابچه د نوټ نیولو لپاره له ځانه سره ولری.</p>	<p>۵ دقیقې</p>
<p>تنفس: لومړی خپل تنفس ته پام وکړئ. سترګې وتړئ او خپل لاسونه په معدې باندې کېږدئ. کله چې تاسو تنفس کوئ، آیا کوم شی ته مو پام کیږي؟</p> <p>ایا د بدن کومې داسې برخې شته چې حرکت ته دوام ورکوي؟</p> <ul style="list-style-type: none"> ● تاسو ته به روښانه شي چې ستاسو معده او سینه پورته کیږي. 	<p>۵ دقیقې</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● خپل تنفس په یوه دقیقه کې حساب کړئ او په خپلو کتابچو کې د تنفس شمیر ولیکئ. 	

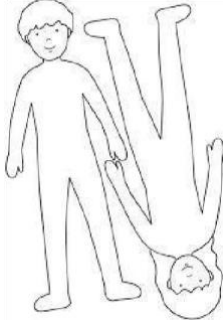
<p>نبض: خپلې گوتې مو په خپل مړوند باندې تر هغه پورې چې خپل نبض معلوم کړي کيږدئ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • به يوه دقیقه کې مو د خپل نبض حرکت وشميرئ • دا معلومات په يوه کتابچه کې وليکئ. 	<p>۵ دقیقې</p>
<p>اوس يو څه تمرين وکړئ. د بيلگې په توگه ۵۰ خيزونه وهل، آهسته منډه وهل په يوه ځای کې او داسې نور. همدا راز، د خپل بدن عکس العملونه د فشار او يا هم د تمرين کولو په وخت کې وگورئ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • د تمرين کولو څخه وروسته تاسو څنگه تنفس ترسره کوئ؟ • آیا ستاسو د تنفس کولو (ساه اخيستلو) حالت په خپل حال پاتې کيږي او که زياتيږي؟ د تمرين کولو څخه وروسته ستاسو د نبض د حرکت سرعت څومره دی؟ • آیا ستاسو د نبض حرکت په خپل حال پاتې کيږي، زياتيږي او که کميږي؟ • آیا ستاسو په بدن کې کوم نور عکس العملونه ليدل کيږي؟ <p>ممکن ځوابونه: خوله، په بدن کې درد، د ستړيا حس او داسې نور.</p> <p>له تمرين کولو څخه وروسته خپل نفس او نبض د بيا ځل لپاره وشميرئ او معلومات په خپله کتابچه کې وليکئ.</p>	<p>۵ دقیقې</p>
<p>د شمېرو د زده کړې توسعه:</p> <ul style="list-style-type: none"> • د استراحت په حالت کې او د تمرين کولو څخه وروسته د خپل ساه اخيستلو د يوې دقیقې حالت سره پرتله کړئ. • همدا راز، د خپل نبض حرکتونه په يوه دقیقه کې د تمرين څخه مخکې او وروسته پرتله کړئ. • د منفي کولو (تفريق کولو) ساده تمرين ترسره کړئ او توپرونه وواياست. د تمرين څخه وروسته او بغير د تمرين کولو څخه د آرامتيا په وخت کې تاسو په خپل نبض او تنفس کولو کې څه توپرونه وليدل؟ 	<p>۵ دقیقې</p>
<p>خپله دريمه کاغذې گودې د تمرين کولو څخه د مخې او وروسته د بدن، نبض او تنفس د هغو حالاتو سره تشریح کړئ چې ستاسو په ځان کې ليدل کيږي.</p>	<p>۱۵ دقیقې</p>

<p>۱۵ دقیقې</p>	<p>بیا کتنه:</p> <p>د خپل فعالیت د لا پیاوړتیا لپاره، د کورنۍ له غړو یا مور او پلار څخه د وړاندیزونو او او نظرونو (فیدبک) ترلاسه کولو لپاره خپل د ورقي شکلونه سره د سر او مخ هغوی ته وړاندې کړئ.</p> <p>د لاندې چوکاټ په کارولو سره به والدین یا د کورنۍ غړي زده کوونکو ته خپل نظرونو او یا هم وړاندیزونه وړاندې کوي:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ستاینه: تاسو د زده کوونکو په کار (فعالیت) کې کوم شی خوښ شول؟ ● پوښتنه: هره پوښتنه یا توضیح چې تاسو یې د هغوی د کار په اړه لری. ● وړاندیزونه: په کومو برخو کې زده کوونکی اړتیا لري چې د لا ښه والي لپاره نور کار هم وکړي.
-----------------	---

څلورمه ورځ

تاسو به نن د څلورمې ورقي ګوډۍ جوړه کړئ.

وړاندیز شوی وخت	فعالیت او توضیحات
<p>۱۰ دقیقې</p>	<p>د خپلو مختلفو احساساتو په اړه فکر وکړئ او خپله څلورمه ګوډۍ په توضیحي شکل سره داسې جوړه کړئ چې دا مختلف حسونه یې پر مخ باندې له ورايه ښکاره شي. همدا راز، ددې په اړه هم ووايست چې کوم کارونه یا څه شی تاسو دې حس ته اړ کوي. تاسو کولی شئ لاندې احساسات په خپلو کاغذې ګوډیو کې ښکاره کړئ: خوشحاله، خفه، په قهر، مغشوش، تعجب او داسې نور.</p> <div style="text-align: center;">  </div>

<p>اوس به تاسو خپله پينځمه کاغذې گودۍ جوړه کړی. تاسو به د کاغذ يوه ټوټه په منځ کې قات کړی ترڅو د دروازې يو شکل ورڅخه جوړ شي. د همدغې دروازې په دواړو اړخونو کې به دوه خالي شکلونه د گوديو رسم کړی.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● په دې وقايه باندې يو عکس سره د نومونو رسم کړئ. په دې رسم شوي انځور کې د بدن ټولې هغه برخې ځای پرځای کړئ چې تاسو يې پيژنئ. لکه ويښتان، سر، غاړه، معده او داسې نور. ● اوس د ورقي څخه جوړه شوې دروازه پرانيځئ او د بدن د ټولو برخو او عضلو نومونه، د اسکليټ جوړښت، او ستاسو د بدن دننۍ برخې لکه زړه، سږي، د ملاتير او داسې نور هغه شيان چې تاسو پرې پوهیږئ، په همدغې ورقه باندېس وليکئ. 	<p>۳۰ دقیقې</p>
<p>بیاکننه:</p> <p>د ۴ او ۵ شمېرې کاغذې گودۍ خپل مور او پلار يا د کورنۍ کوم غړي ته وښايست ترڅو تاسو د دوی د لا ښه والي لپاره خپل نظرونه (فيډبک) او مشورې درکړي.</p> <p>د لاندې ساختار په کارولو سره د کورنۍ غړي او يا هم والدين زده کوونکو ته خپل نظر (فيډبک) ورکوي:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ستاينه: تاسو د زده کوونکي د فعاليت په اړه کوم څيز ډير خوښ شو؟ ● پوښتنه: هره پوښتنه يا توضيحات چې تاسو يې د زده کوونکي د فعاليت په اړه لری. ● وړاندیز: په کومو برخو کې زده کوونکي اړتيا لري چې د لا پياوړتيا لپاره کار وکړي؟ 	<p>۱۵ دقیقې</p>
<p>خپلې هغه ۵ گودياڼې چې تاسو جوړې کړې دي يوځای کړئ ترڅو د انسان د بدن او جوړښت په اړه مو چې هرڅه زده کړي، له نورو سره شريک کړی.</p>	<p>۵ دقیقې</p>
<p>په ټوله کې د پروژې منعکسه کول</p>	<p>۱۵ دقیقې</p>

<p>د هغو ټولو تمرینونو په اړه چې تاسو په تیرو ۳ ورځو کې ترسره کړي دي فکر وکړئ او د لاندې نقطو څخه یواځې دوه په نظر کې ونیسئ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - په دې پروژه کې تر ټولو ډیر مهم هغه درس چې تاسو زده کړ څه وه؟ - څه شی تاسو ته ډیر ستونزمن، سخت او یا هم حیرانوونکی وه؟ - کومه پوښتنه تاسو غواړئ چې ډیر تر بحث لاندې ونیسئ؟ <p>څه شی تاسو ته ډیر جالب وه؟</p>	
--	--

د ارزونې معیارونه

- د کاغذي گوډیو تشریح
- د کاغذي گوډیو د نومولو وضاحت
- د انسانانو د بدن د مختلفو اعضاوو او حسونو د پوهاوي په اړه په انتقادي ډول فکر کول.
- د مختلفو حیواناتو (ژوو) په اړه او دهغوی د حرکتونو په اړه فکر کول

دغې کولو اضافي فعالیتونه

تاسو کولی شئ چې د وینې جریان، د تنفس سیستم او اسکلت لپاره کاغذي گوډی رسم کړئ.

د آسانتیا لپاره بدلونونه

داسې یوه کاغذي گوډی رسمه کړئ چې د بدن داخلي او خارجي ټولې هغه برخې چې تاسو ته معلومې دي پرې ولیکئ.
ضمیمه

قافیه لرونکې د فعالیت ورقه:

د بدن ټول غړي د هم قافيه كليمو سره ونښلوئ

ويښتان
سر
مخ
اورې
شونډې
ورون
زنګون
د پښې ګوټې

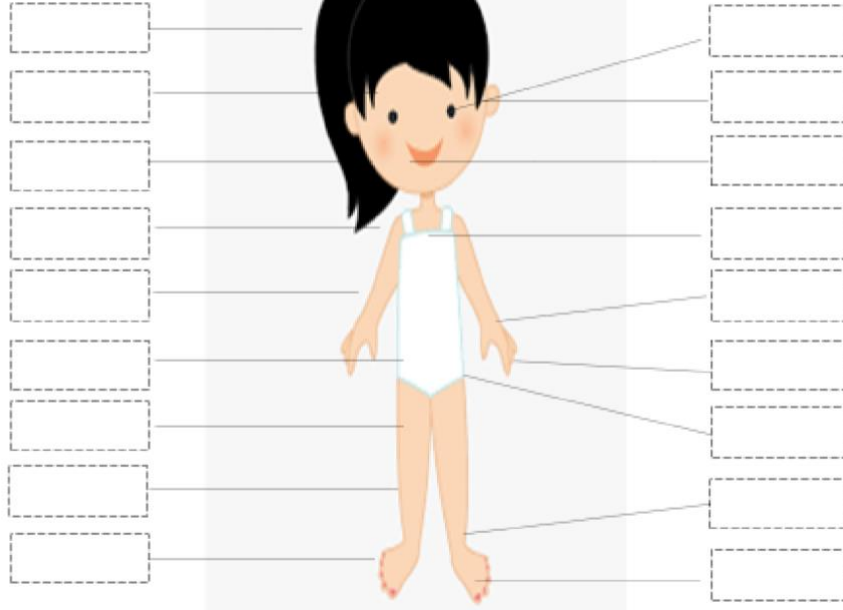
دوښمن
بند
ونه
برخه
پرې کول
اوچت
ورنونه
ډوډۍ
تيکه

ځوابونه

ويښتان
سر
مخ
اورې
شونډې
ورون
زنګون
د پښې ګوټې

دوښمن
بند
ونه
برخه
پرې کول
اوچت
ورنونه
ډوډۍ
تيکه

په لاندې فعالیت کې، د بدن اعضاو نومونه ولیکئ.



ځوابونه

وینښتان
سر
مخ/انښکي
اوږې
ځنګل
معهه
ورون
زنګون
ګوټي

سترګي
غورونه
خوله/شونډې
سینه/زړه
مړوند
ګوټي
کوناتي
پښه

د سر، اوږو او زنګونونو قافیه لرونکي جملې

سر، اوږه، زنګون، او پښې، زنګون او پښې.
سر، اوږه، زنګون، او پښې، زنګون او پښې.

او سترګې او غورونه او خوله او پوزه.
سر، اوږه، زنګون، او پښې، زنګون او پښې.

سر، اوره، زنگون، او پښې، زنگون او پښې.

سر، اوره، زنگون، او پښې، زنگون او پښې.

او سترگې او غوړونه او خوله او پوزه.

سر، اوره، زنگون، او پښې، زنگون او پښې.

سر، اوره، زنگون، او پښې، زنگون او پښې.

سر، اوره، زنگون، او پښې، زنگون او پښې.

او سترگې او غوړونه او خوله او پوزه.

سر، اوره، زنگون، او پښې، زنگون او پښې.

سر، اوره، زنگون، او پښې، زنگون او پښې.

سر، اوره، زنگون، او پښې، زنگون او پښې.

او سترگې او غوړونه او خوله او پوزه.

سر، اوره، زنگون، او پښې، زنگون او پښې.

سرچينه: <https://supersimple.com/song/head-shoulders-knees-and-toes/>