

د خپلو غاښونو



پاملرنه وکړئ

نوم: _____

د والدينو او سرپرستانو لپاره يادگيرنه

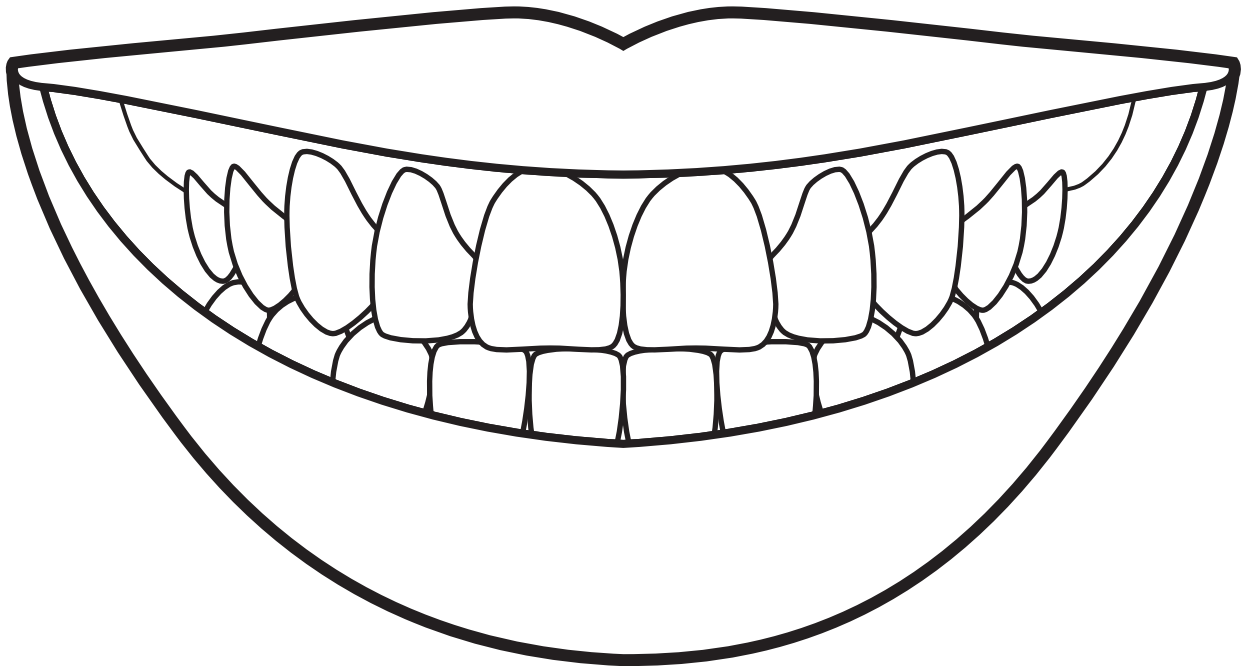
د ناروغيو د کنټرول او مخنيوي مرکزونو دا د فعاليت کتاب جوړ کړی دی ترڅو والدينو ته د خپلو ماشومانو سره د غاښونو پاملرنې د طريقو په اړه د خبرو اترو يوه متقابلې طريقه وړاندې کړي. د خولې روغتيا منظم عادتونه، لکه د غاښونو برس کول، په غاښونو کې تار وهل، او د غاښونو ډاکټر ته منظم ليدنه کولای شي د غاښونو سورې کيدو يا تشوالي مخنيوي کې مرسته وکړي. دا د فعاليت کتاب د 3-8 کلونو ماشومانو لپاره سپارښتنه شوی.



د رنگ کولو فعالیت

په یاد ولری چې خپل غاښونه د فلوراید د غاښونو کریم سره په ورځ کې دوه ځله د دوه دقیقو لپاره برس کړئ.

لاندې غاښونه د خپلې خوښې په رنگ رنگ کړئ!



ایا تاسو کولای شئ وشمیرئ چې په دې انځور کې څومره غاښونه برس کولو ته اړتیا ده؟ _____

خپل ځاښونه د سوري کيدو يا تشوالي څخه خوندي کړئ

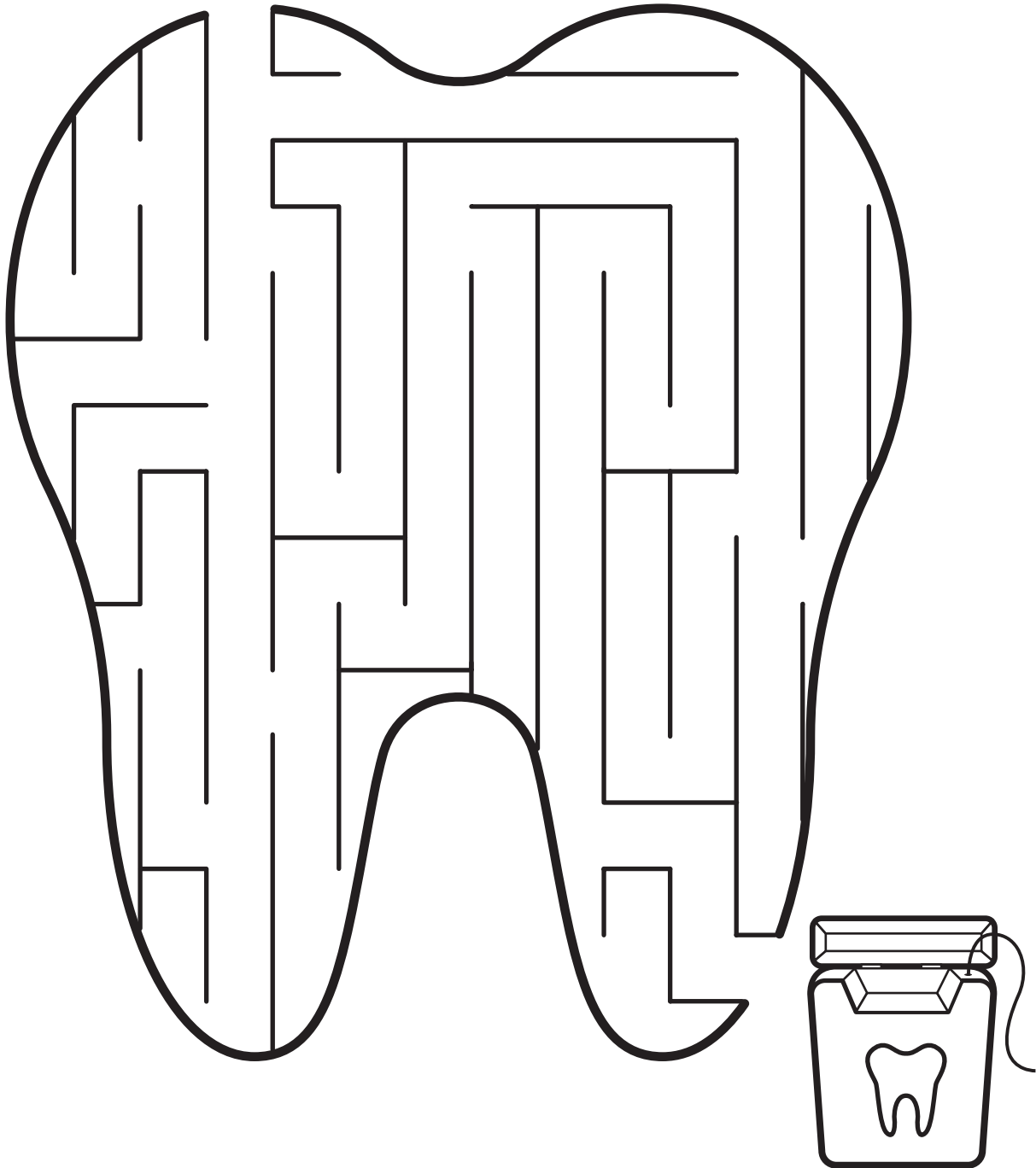
هغه شيان رنگ کړئ چې ستاسو د ځاښونو لپاره ښه دي او په هغه شيانو اېکس (X) کيږدئ چې ستاسو لپاره ښه ندي.



د غابونو اريانتوب فعاليت

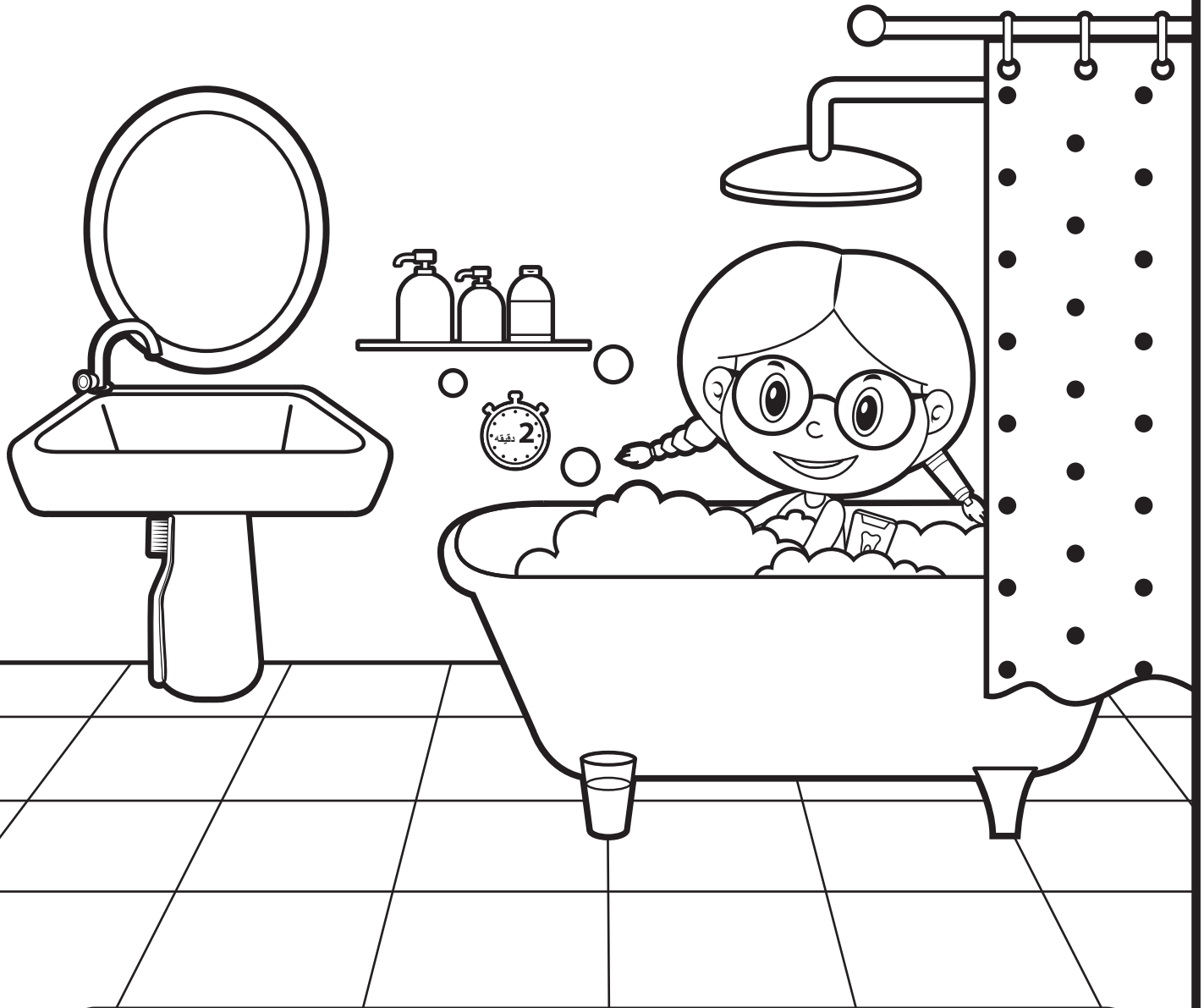
په ياد ولرئ چې هره ورځ خپل غابونه د تار سره پاک کړئ.
ايا تاسو کولای شئ د غابن په شاوخوا کې د تار وهلو ترلاسه کولو کې مرسته وکړئ؟

پيل



لټون او موندل

ايا تاسو په دې عكس كې دا پټ توکي موندلی شئ؟



د غاښونو تار



مسکي خوله



د غاښونو کریم



د 2 دقیقو تایمر



د غاښونو برس



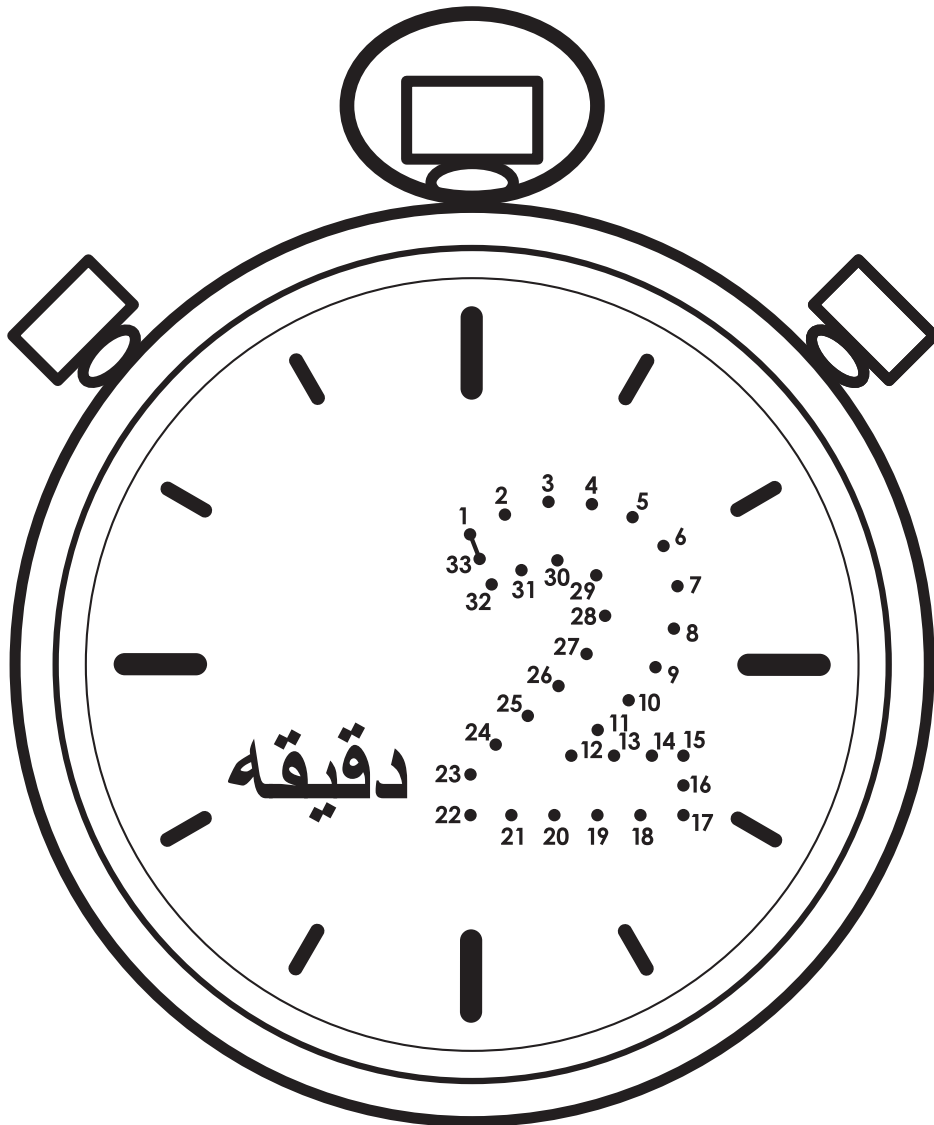
د اوبو پیاله

نقطي وصل ڪول

ايا تاسو پوهه شوي ڇي تاسو بايد خپل غابنونه سهار او له ويده ڪيدو دمخه لڙ تر لڙه د دوه دقيقو پوري برش ڪري؟ دا ڪولاي شي مرسته وڪري ڇي خپله غوره سندره د دوه دقيقو پوري واورئ پداسي حال ڪي ڇي تاسو خپل غابنونه برس ڪوي.

هر ڪله ڇي تاسو خپل غابنونه برس ڪوي خپله سندره يا ٽايمر د دوه دقيقو لپاره تنظيم ڪري. دا ڪار ڪولاي شي د ٽولو ميڪروبو نو لڙي ڪولو ڪي مرسته وڪري ڇي ممڪن ستاسو په غابنوني ڪي وي.

د خولي روغتيا اتل شي! د گٽور وخت موندلو لپاره نقطه هم وصل ڪري.



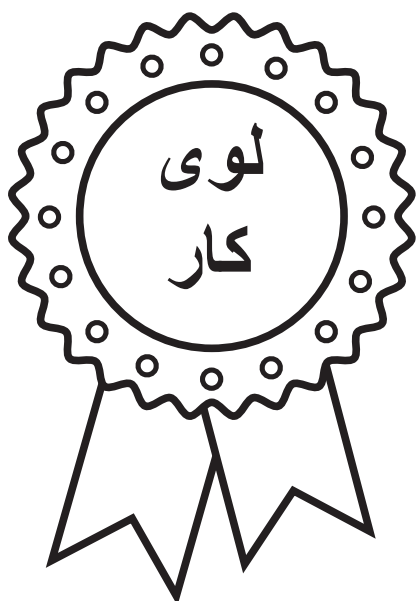
لوی کار

(ستاسو نوم)

د خولي روغتيا په اړه ډير څه زده ڪري دی!

د خولي روغتيا اتل کيدو لپاره، په ياد ولری چي:

- خپل غاښونه په ورځ کي دوه ځله برس ڪری!
- په خپلو غاښونو کي هره ورځ تار ووهی!
- ميوي او سبزيجات د شكري خواړو پرځای وخوری!
- د نل اوبه وڅښی چي فلورايد لري!
- په منظم ډول د خپل غاښونو ډاکټر ته مراجعه وکړی!



دلته يو څو شيان دي چي ما زده کړل:

- _____ **1**
- _____ **2**
- _____ **3**

