

(A) برخه د مغزرونکو او میوو د تولید تشخیص کول

دوهم لوست یا درس: زمونږ په ټولنه کې د مغزرونکو او میوو د تولید اهمیت او ارزښت.

د زده کونکو د زده کړې موخې یا هدفونه:

زده کونکي به ددې لوست په پایله یا نتیجه کې د لاندې موخو یا هدفونوسره آشنا شي:

1. د مغزرونکو او میوو د غذايي یا خوراكي ارزښت تشخیص کول.
 2. د کورونو یا ودانیو په مناظرو کې د مغزرونکو او میوو د زینتي یا ښکلا د باغونو د اهمیت او ارزښت تشریح او روښانه کول.
 3. د مغز لرونکو او میوو د باغونو یا ښونو د تفریحي یا ساعت تیرونې د ارزښت تشریح او روښانه کول
- د لوست ورکولو لپاره وړاندیز شوي وخت: ۱ ساعت**

وړاندیز شوی منابع یا زیرمې: لاندې منابع کولی شي چې په دې لوست یا درس کې ګټورې واقع شي:

- د کمپوټر په پاورپواینټ پروګرام کې هم ددې درس یا لوست پلان د اړايي لپاره آماده شوی دی.
- Parker, Rick. (2000). *Introduction to Plant Science*. New York: Delmar Publishers

د سامانونو، وسایلو یا وسیلو، لوازمو او اسانتیاوو فهرست یا لړلیک

د لیکلو په خاطر سپینه یا تشه ورقه یا صفحه

د پاورپواینټ د ارایي لپاره پراجکتور یا غټ ښودونکی

د پاورپواینټ سلايدونه یا صفحي

شفاف یا روښانه سلايدونه یا صفحي

د افغانستان د مغزرونکو او میوو مختلفې نوعې

د افغانستان د ښایسته مناظرو څخه تصویرونه یا انځورونه

اصطلاح ګانې: لاندې اصطلاح ګانې په دې لوست یا درس کې وړاندیز(ارایه) کېږي. (د بولې او ایټالیک

په قسم سره او د پاورپواینټ په دوهمه شمیره سلايد کې ښودل شوي دي)

زیبای یا ښکلا

ښکلا(aesthetic)

باڼس(bonsai)

په زړه پوری تگلاره: له یوې په زړه پوری تگلارې څخه ګټه پورته تکرر ترڅو چې زده کونکي د لوست د

زده کړې لپاره آماده کړي. ښوونکی اکثره د خپلو ځانګړو ټولګیو لپاره د زده کونکو د شرایطو سره سم

تگلارې تهیه او برابرې یا ترتیبوي. لاندې تگلاره کیدلی شي چې د یوې ممکنه تگلارې په ډول سره

ورڅخه يادونه وکړل شي:

د ميوو، مغز لرونکو او سبو يا سبزي جاتو له پالنې څخه تازه او نوي مثالونه يا بيلگي بيان يا روښانه کړئ. او همدارنگه د سبزيجاتو يا سبو او ميوو د ونو او مغز لرونکو مثالونه يا بيلگي هم په ياد راوړئ. د غذايي يا خوراكي ارزښت د اهميت، او د دي مثالونو يا بيلگو د زينت يا ښکلا او تفريح يا ساعت تيرۍ په برخه کې بحث او وينا سرته ورسوئ.

**** دا فعاليت يا کړنه سرته ورسوئ ترڅو چي تاسې د لوست يا درس محتوا ته داخل کړي.**

د محتواوو خلاصه يا لنډيز او درسي ستراتيژي گاني

4. **لومړۍ موخه يا هدف:** د مغز لرونکو او ميوو د غذايي يا خوراكي ارزښت تشخيص کول.

(د پاورپوینت ۲ شمیره سلايد)

۱ – مغز لرونکي او ميوې زمونږ د ژوندانه د بهبود په برخه کې له مختلفو لارو چارو څخه مرسته او کومک کوي.

(الف) ميوې او مغز لرونکي زمونږ د ورځنۍ غذا يا خوراکې يو له مهمو برخو څخه تشکيل کوي.

۱. ميوې يا ميوه جات لکه ستروس زمونږ لپاره د ویتامين سي (C) په برابرولو کې مرسته او کومک کوي او مغز لرونکي لکه غوزان يا چهارمغز د اساسي يا بستيزو شحمي اسيدونو يا تيزابونو لرونکي دي چي زمونږ د وجود صحت والی تقويه کوي.

(د پاورپوینت ۴ شمیره سلايد)

(ب) ميوې زمونږ لپاره د غذا يا خوراکي رژيم يوه اساسي يا بنسټيزه برخه تشکيلوي يا جوړوي.

۱. هغوي يعني ميوې ویتامينونه او د بدن د ضرورت يا اړتيا وړ منرالي مواد زمونږ لپاره تهیه او برابروي.

۲. هغوي يعني ميوې شحميات يا غوړي او ضروري يا اړين فايبرونه د ميتابوليزم (جوړيدنه او تخریبيدنه) او د غذا يا خوراکي هضم مهيا يا برابروي.

۳. ميوې او سابه يا سبزي جات د يو صحي غذايي يا خوراکي رژيم لپاره ضروري يا اړينې دي او په بازار يا مارکيټ د يوه لوړ او اوچتې غوښتنې لرونکي دي.

TM:2-1 زده کونکو ته وښايست او يا هم له هغې څخه يوه کاپي د هر يو زده کونکي لپاره تهیه او برابره کړئ د يوه ټولگې په توگه د هغې لوستل سرته ورسوئ او د ميوو او سبو يا سبزيجاتو په برخه کې کومې چې لست شوي دي بحث او وينا وکړئ. له زده کونکو څخه هريوه ته اجازه ورکړئ ترڅو چي د خپلي خوښي ميوې اوچتي کړي ترڅو چي وگوري چي کومه نوعه ویتامينونه او منرالونه په کوم وخت کې هغوي هغه ميوې خوري، له هغې څخه په لاس راوړي. له دي نه وروسته هغوي TM:2-2 ته راجع کړئ

ترڅو دا تشخیص کړي چې ویتامینونه او منرالونه په څه منظور باندې په بدن کې تر استفادې لاندې نیول کېږي .

5. **دوهمه موخه یا هدف :** د کورونو یا ودانیو په مناظرو کې د مغز لرونکو او میوو د زینتې یا ښکلا د باغونو د اهمیت او ارزښت تشریح او روښانه کول.

(د پاورپوینټ ۵ شمیره سلايد)

۲- د مغز لرونکو او میوو د ونو یو له مهمو جنبو څخه دا ده چې ترڅو په کورونو یا ودانیو کې ښکلا لرونکي مناظر منځته راوړل شي.

(الف) نباتات په باغونو او مناظرو کې ښکلا منځته راوړي او یا هم محیط یا چاپیریال زړه راښکونکی کوي. ۱. له دې څخه برعلاوه چې د کورونو یا ودانیو د ډیزاین په ښکلا کې برخه اخلي، د هغوي میوي اخستل کېږي او تر استفادې لاندې نیول کېږي.

(د پاورپوینټ ۶ شمیره سلايد)

(ب) د کورونو یا ودانیو باغونه د محیط یا چاپیریال او خلکو په منځ کې د روابطو یا اړیکو د جوړولو په برخه کې مرسته او کومک کوي.

د افغانستان د ټولو ساحو د ښکلا لرونکو مناظرو تصویرونه یا انځورونه ښکاره یا په گوته کړئ. کوشنې وکړئ ترڅو چې هغه تصویرونه چې د میوو د ونو لرونکي وي په کار یوسی. که چیرې په دې ونه توانېږئ چې د میوه د ونو لرونکي تصویرونه پیدا کړئ، له زده کونکو څخه پوښتنه وکړئ چې د هغوي په عقیده او باور کومه نوعه له میوو څخه غوره یا بهتره نما له خپل ځان څخه د مناظرو په جوړولو کې منځته راوړي.

6. **دریمه موخه یا هدف:** د مغز لرونکو او میوو د باغونو یا بڼونو د تفریحي یا ساعت تیرونې د ارزښت تشریح او روښانه کول.

(د پاورپوینټ ۷ شمیره سلايد)

۳- د مغز لرونکو او میوو یو له هغه جنبو څخه چې نا پیژندلی پاته دا ده چې هغوي د تفریحي یا ساعت تیرو په توګه تر استفادې لاندې نیول کېږي.

(الف) خلکو له هغو بسایاوو یا خودکفایي څخه چې په خپلو کورونو یا ودانیو کې یې د مغز لرونکو او میوو له کښت او خوړلو څخه په لاس راوړي، خوند اخلي.

(د پاورپوینټ ۸ شمیره سلايد)

(ب) د میوه جاتو یا میوو او سبو یا سبزیجاتو کښت او کرنه د بدني یا فزیکي تمریناتو ، همدارنګه د سترتیا د رفع او روانې حالت یا مغزي حالت د بهتر والی یا غوره والی د مهیا کولو لپاره زمينه برابروي.

(د پاورپوینټ ۹ شمیره سلايد)

۱. د بانس کښت یا کرنه چې د باغوانی یو له معمولي یا عادي فعالیتونو څخه شمیرل کېږي چې په هغې کې د میوو له ونو څخه استفاده کېږي

۲. بانس له یوې ونې یا وړې ونکې څخه عبارت دی چې نمو یې د بناخ پریکونې له لارې، رینې او جوانې اخستنې له لارې لنډېږي او د یو ظرف یا لوبښې یا کانتینر په داخل کې کینت کول کیږي او د شکل ورکولو په منظور او هغوي ته د اثر ورکولو له مخې تربیه او تر پالنې لاندې نیول کیږي.

(د پاورپوینټ ۱۰ شمیره سلاید)

ج) باغونه یا بڼونه د کورنیو لپاره د پروژو د منځته راوړلو لپاره فرصت یا موقع منځته راوړي. زده کونکي په برخه کې ورته لارښوونه یا هدایت وکړي ترڅو چې د مغز لرونکو او میوو د تولیداتو په برخه کې بحث او وینا وکړي. له زده کونکو څخه پوښتنه وکړي چې ولې هغوي د میوه جاتو او مغز لرونکو تولیدات خوښ گڼي او یا هم ولې هغوي فکر کوي چې له دې تولیداتو سره علاقه مند دي. که چیرې ځنې له زده کونکو څخه میوه جات یا میوي او یا هم مغز لرونکي په خپلو کورونو یا ودانیو کې کینت کړي وي د هغوي په برخه کې بحث او وینا وکړي چې ولې هغوي دا سې کارونه کوي او د دې کارونو گټورتوب د هغوي د کورنیو لپاره څه دی؟ او همدارنگه د فعالیتونو د نوعې په هکله او یا هم هغو تجربو چې خلکو د سبو او میوو د حاصل څخه په لاس راوړي دې بحث او وینا وکړي.

مرور یا بیاکتنه\خلاصه(لنډیز): د زده کونکو د زده کړې موخې یا هدفونه تر کار لاندې ونیسئ او لوست یا درس خلاصه یا لنډیز کړئ. زده کونکو ته وخت ورکړئ او پریردۍ چې ترڅو خپل ځوابونه د وړاندیز شوو ستونزو یا مشکلاتو په برخه کې د هرې یوې موخې یا هدف د لاسته راوړنې لپاره توضیح او روښانه کړي. د زده کونکو ځواب مشخص کړئ چې کوم یو له ضروري یا اړینو موخو یا هدفونو څخه تجدید نظر یا بیا کتنې ته اړتیا لري. هغو سوالونه یا پوښتنې چې په ۱۱ شمیره سلاید د پاورپوینټ کې شتون لري کیدلې شي چې د تکرار یا مرور د نمونې یا بیلگې په توگه بیا تکرار کړل شي.

تطبیق یا اجرا کول: زده کونکي کولی شي چې له دې فعالیتونو څخه یو شمیر د فهم او پوهې د تطبیق له مخې له دې درس یا لوست څخه سرته ورسوي هغوي کولی شي پلان د یو باغ یا بڼ د جوړونې په برخه کې په یوه کور یا ودانۍ کې(خپلو کورونو او یا هم په نورور کورونو کې) طرح کړي. که چیرې د هغوي ښوونځی کوم باغ یا بڼ ونه لري زده کونکي کولی شي د یوه باغ د منځته راوړلو په برخه کې په خپل مکتب کې پلان یا برنامه جوړه کړي.

یوه بله ممکنه یا امکان لرونکی لاره دا ده چې زده کونکي د بانس په برخه کې مطالعه وکړي او د بانسونو په منځته راوړلو سره په خپلو د لوست ورکولو په ټولگيو کې وړاندې کړي.

ارزیابي(ازمایښت): ازمایښت یا ارزیابي باید چې د زده کونکو د لاسته راوړو موخو پواسطه کومي چې په دې لوست کې متمرکزي وي صورت ونيسي. یو په لیکلې بڼه امتحان یا ازموینه د نمونې یا بیلگې په توگه له دې لوست سره ضمیمه یا پیوسته شوی ده.

نمونه نې امتحان یا ازموینې ته ځوابونه:

1.D 2.B 3.C 4.C 5.T 6.F 7.T 8.T

وېټامينونه او منرالونه چې په ميوه جانو او مغز لرونکو کې شتون ولري

شتون لرونکي عمده منرالونه	شتون لرونکي عمده وېټامينونه	ميوه يا د هغې مغز(زړی)
کلسيم ، مگنيزيم، فاسفورس ، پتاشيم	B2,B3,E	بادام
فاسفورس، کلسيم، پتاشيم	A,C	منه
اوسپنه	A,C	زرد الو
فاسفورس، مگنيزيم ، کلسيم	C	بوټي
منگانيز	A	انځر
اوسپنه، پتاشيم، منگانيز	B1,B2,B6,C	انگور
مگنيزيم، سوډيم، پتاشيم، کلسيم، اوسپنه او جسټ	A,B3,B2,C	د توت يو ډول
فاسفورس، مگنيزيم، پتاشيم، کلسيم	B1,B5,B9,C	نارنج
اوسپنه ، پتاشيم	A,B3,C	شفتالو
مگنيزيم، فاسفورس ، پتاشيم	B1,E	د ناجو زړی
پتاشيم، اوسپنه	B5,B6,C	انار
مگنيزيم، فاسفورس، پتاشيم	A,B9,C,K	روميان يا باټينگر
کلسيم، مگنيزيم ، فاسفورس، پتاشيم	A,C,E,K	چهار مغز يا غوزان

ټول سټرس کورنۍ لکه ليمو، د تروش يا تريو ليمو نوعه، گروپ فروټ او نارنج د وېټامين سي(C) لپاره يوه قوي او محمه منبع يا زيرمه گڼل کيږي.

ویتامینونه منرالونه او د هغوي د استعمال ځایونه

توضیحات(رڼا اچول)

ویتامین

A

د ریتینول په نوم سره هم یادېږي. د لیدنې یا لیدو په قوه کې زیاتوالی راوړي، پوستکی ته صحت ورکوي، د قلبې ناروغیو په کمولو کې مرسته کوي او د معافیتي یا دفاعي سیستم په قوي والی کې هم مرسته کوي.

B1 د تیامین په نامه سره هم یادېږي

B2 د رایبو فلاوین په نوم سره هم یادېږي

B3 د نیاسین په نامه سره هم یادېږي

د بي B کورنۍ ویتامینونه میتابولیزم یا سوخیدنه او جوړیدنې ته قوت وربښي. پوستکی او عصبي سیستم فعالیت ته هم قوت ورکوي. د حجراتو نمو او ویشل یا تقسیمات هم چټک کوي.

B5 د پنتاتونیک اسید یا تیزاب په نوم سره هم یادېږي

B6 د پیروډکسین په نوم سره هم یادېږي

B9 د فولیک اسید یا تیزاب په نوم سره هم یادېږي

په وجود یا بدن کې د انتي اکسي ډانټ په ډول سره هم فعالیت کوي. د وجود یا بدن د معافیت C سیستم ته هم قوت ورکوي او د سکاروی له ناجورتیا څخه مخنیوی کوي .

E یو قوي او پیاوړی انتي اوکسي ډانټ ماده ده اود پوستکی یا جلد صحت ته قوت ورکوي

امکان لري چي د هډوکي رشد يا نمو ته قوت ورکړي. د پوستکی لپاره هم د استعمال موارد لري.

k

امکان لري چي د پوستکی له سرطان څخه مخنیوی وکړي.

کلسیم منرال

د دي منرال کموالی د هډوکو د کړیدو او همدارنگه د هډوکو د نرمیدو سبب ګرځي.

د وینې له کمښت یا کم خونۍ څخه مخنیوی کوي او د وینې د حجراتو یا ژونکو په تولید کې مهمه
پېژندل شوی ده **اوسپنه**

د ټولو حجراتو یا ژونکو لپاره اساسي یا بستیزه ماده گڼل کېږي. **مگنریم**

له هغه نوعو موادو سره مرسته او کومک کوي کوم چې د ناروغیو په مقابل کې مرسته کوي.

منگانیز

د یاد راوړنې یا هم د یاد له وپستنې په رفع کې مرسته او کومک کوي.

فاسفورس

د حجراتو یا ژونکو د تشکیل یا جوړښت او فعالیت یا کړنو لپاره مهم دی

د دماغ او اعصابو د فعالیتونو د اجرا یا سرته رسولې په برخه کې د استعمال موارد یا ځایونه لري.

پناشیم

همدارنگه د بدن او د بدن د حجراتو یا ژونکو په منځ کې د مناسب غلظت په ساتلو کې هم د استعمال
موارد لري.

نمونه ئي امتحان یا ازموینه

نوم: _____

امتحان(ازموینه)

**(A) برخه دوهم لوست یا درس: زمونږ په ټولنه کې د مغز لرونکو او میوو د تولید اهمیت او
ازرښت.**

لومړۍ برخه یا قسمت: انتخابي یا ټاکنیز سوالونه.

د سوال یا پوښتنې له ترټول درست ځواب څخه داېره وکارئ.

۱. د میوي او مغز لرونکو د ونو کښت یا کرڼه کوم یو له لاندې موضوعاتو څخه مهیا کوي؟
(الف) فزیکي تمرینات یا جسمي تمرینات
(ب) د سټرټیا رفع کول یا له منځه وړل
(ج) فکري یا دماغي ښه او غوره حالت
(د) نوموړي ټول ځوابونه درست او صحیح دي

۲. هغه ونه یا وړه ونکی چې د هغې نمو د ښاخ د پرې کونې له لارې، ریښې او جوانې یا تیغې له لارې
لنډه شوي ده او د یو ظرف یا لوبښې یا هم کانتیر په داخل کې کښت یا کرل شوي وي او د شکل ورکولو
په منظور هغوي ته تر تربي کونې او پالنې لاندې ځای نیسي په یو له لاندې نومونو سره یادېږي؟
(الف) چټکه یا گړندی ښاخ پرې کوونه
(ب) بانس

ج) د صرف يا لوبښی جوړولو هنر
د) هیڅ یو هم نه

۳. مغز لرونکي د کومو غذايي يا خوراكي موادو لرونکي دي کوم چي په لاندې توگه ورڅخه یادونه شوي ده؟

الف) قندونه يا شکرې
ب) آوبه
ج) شحميات يا غوړ
د) پروټين

۴. له لاندې ټولو نوعو د میوو څخه د هغوي کومه یوه نوعه د ویتامیني سي C د غوره او بهتري منبع يا زیرمي په توگه په نظر کي نیول کیږي؟

الف) کیوی
ب) شفتالو
ج) ستروس
د) اناناس

دوهمه برخه : په لاندې جملو دواړه درست او غلطې جملې شتون لري تاسې د درستې جملې په مخکې د ټي (T) توری یا حرف او د نا درستې یا غلطې جملې په مخکې د ایف (F) توری یا حرف نوشته کړئ.

۵. _____ میوي او مغز لرونکي د هري ورځې د غذا يا خوراكي يوه مهمه برخه تشکیلوي.
۶. _____ د ستروس میوي د ویتامیني کا K لپاره یو له مهمو او غوره منبع یا زیرمي څخه گڼل کیږي.
۷. _____ میوي او مغز لرونکي په مارکیت یا بازار کي د لوړې یا اوچتې غوښتنې لرونکي دي.
۸. _____ باغونه یا بڼونه د کورنیو لپاره دا فرصت ورکوي ترڅو چي د پروژو د منځته راوړلو سبب یا باعث ورگړځي.